IN REGALO GORGONZOLA: IL RICETTARIO CHE FA GOLA
La Prova del Cuoco Magazine • Quattordicinale
Ottobre 2016 • Anno VI • Num. 13 (107)
Rai Com Rai 1
la PROVA del CUOCO
magazine
Spedizione in abbonamento postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/ S / CS /17 /2011 – Distribuzione: ME.PE. Milano
87 NUOVI PIATTI CON FOTO PASSO PASSO
IL PIACERE DI INVITARE
ZUCCA TRASFORMISTA: L'ARANCIONE DI STAGIONE
Mauro Improta declina l'ortaggio del mese in quattro portate dall'antipasto al dolce
TEMPO DI FUNGHI
PERLE AI PORCINI
Croccanti nella millefoglie di Persegani e trifolati sulla focaccia di Bonci
IN CUCINA CON ANTONELLA
IL DOLCE AL CIOCCOLATO PER NULLA COMPLICATO
La nostra padrona di casa ci delizia con plumcake, mousse, biscotti...
SAL DE RISO SOLO PER NOI
"Il mio pensiero d'autunno"
Dal sentimento di pere e uva fragola al semifreddo ai cachi e crema chantilly, dai pasticciotti ripieni di ricotta e cioccolato alle mini cake alle mele, piccoli e grandi capolavori del "Re delle torte" per addolcire la tavola d'ottobre
IL MAESTRO AI FORNELLI
Davide Scabin
I suoi rigatoni "sotto pressione" sono una chicca da intenditore!
VENERDÌ PESCE
Il polpo in casseruola
Si prepara così: i segreti per renderlo tenero
I FONDAMENTALI
GLI GNOCCHI DI ANNINA
Un impasto di patate perfetto, da condire semplicemente con burro e alici
EDIZIONI MASTER

la PROVA del CUOCO magazine

Che pensiero dolcissimo!

No, ma dico io:
come si fa a essere tristi e nostalgici,
pensando all'arrivo dell'autunno, quando ad
annunciarlo sono nientepopodimeno che **i capolavori della pasticceria del nostro mitico Sal De Riso**? Basta uno sguardo alle sue torte e, come d'incanto, torna il sorriso! Poi, se volete, potete aggiungere un assaggio delle **mie dolcezze al cioccolato** e, ne sono certa, il buonumore aumenterà, insieme alle richieste di bis dei vostri voraci commensali. E, se non dovesse ancora bastare, c'è ancora tutto un numero pieno di pietanze da sfogliare, fino all'ultimo morso, a partire dalle **preziose ricette del grande Davide Scabin**, passando per l'**elegante cena da invito alla zucca del mio Maurino Improta**, fino agli imperdibili **gnocchi della cara Annina**. Per non parlare, poi, delle deliziose proposte di tutti gli altri chef: dalle **pappardelle al sugo saporito di Sergio Barzetti** alle **fettuccine cremose di Natalia Cattelani**, dai **cavatelli ai sapori di Calabria di Gilberto Rossi** alla **grigliata tirolese di Markus Holzer**, in un continuo viaggio gustoso da Nord a Sud, ma anche da Est a Ovest, dai **funghi porcini in pasta fillo di Hirohiko Shoda** fino alle **zucche e fantasmini lollipop di Riccardo Facchini**. E il viaggio continuerà, più succulento che mai, sul prossimo numero: appuntamento in edicola, allora, per il **13 ottobre**! Bacioni,

Antonella ☺

antonella@laprovadelcuocomagazine.it

Sommario

Le ricette di questo numero

 Verdure Pesce Carne Facile Veloce

Il cast - La nostra squadra

Antonella Clerici

Anna Moroni

I maestri di cucina

Sergio Barzetti, Natalia Cattelani, Luisanna Messeri, Marco Bianchi, Alessandra Spisni, Gianfranco Pascucci, Fabrizio Nonis, Daniele Persegani, Hiro Shoda, Markus Holzer, Anna Serpe, Roby Valbuzzi

Pane e pizza

Gabriele Bonci, Daniele Reponi, Gino Sorbillo

I pasticceri

Sal De Riso, Guido Castagna, Ambra Romani, Luca Montersino, Pietro Antonio Di Noto

I giudici

Federico Quaranta, Fabio Picchi, Francesco Federico Ferrero

Chi batterà lo chef

Martin Vitaloni

La nutrizionista

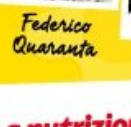
Evelina Flachi

Il cuoco ci prova

Cesare Marretti

Maestro cerimoniere

Alessandro Scorsone

LPDC social

Marco Di Buono

Quel giorno in tavola

Lorenzo Branchetti (con Luisanna Messeri)

I sommelier

Paolo Lauciani, Luciano Mallozzi, Emanuela Scatena, Daniela Scrobogna

Gli chef

Cristian Bertol, Diego Bongiovanni, Marco Bottega, Maria De La Paz, Riccardo Facchini, Gian Piero Fava, Luigi Gandola, Natale Giunta, Mauro Improta, Sara La Tagliata, Franco Marino, Francesca Marsetti, Marco Parizzi, Francesco Piparo, Ivano Ricchebono, Gilberto Rossi, Renato Salvatori, Martino Scarpa, Paolo Zoppolatti

Anno VI - n. 13 (107)
Ottobre 2016
Periodicità Quattordicinale
Reg. Trib CS n° 14/09
Cod. ISSN: 2284-4759

Direttore responsabile: Massimo Mattone

Responsabile editoriale: Roberto Carbone
Redazione: Antonio Le Fosse, Annalisa Volpintesta
Consulente redazione TV & Spettacolo: Anna Maria Attisano
Collaboratori: Master New Media Srl (Katia Ferrara), Pasquale Petrullo, Giulio Serri
Segreteria di redazione: Tiziana Sganga (tsganga@edmaster.it)
Indirizzo mail redazione: laprovadelcuoco@edmaster.it

Realizzazione grafica: Cromatika S.r.l.
Responsabile Produzione: Giancarlo Sicilia
Progetto grafico e art director: Paolo Cristiano
Responsabile grafico di progetto: Daniele Greco, Nunzio Saladini
Impaginazione e grafica: Guido Guglielmelli, Veronique Molinaro, Axel O'Dell, Lisa Orrico, Francesca Sardano
Illustrazioni: Francesco Marino, Tony Intieri
Fotografie: Arturo Barbuto

EDIZIONI MASTER S.p.A.
Via B. Diaz, 13 - 87036 Rende (CS)
Presidente e amministratore delegato: Massimo Sesti
Direttore editoriale: Massimo Mattone
Concessionaria per la pubblicità:
MASTER ADVERTISING S.r.l.
viale Andrea Doria, 17, 20124 Milano - Tel. 02 83121211
Fax 02 83121207 - **advertising@edmaster.it**

SERVIZIO CLIENTI
199.50.50.51* dal lunedì al venerdì 10.00-13.00
@ servizioclienti@edmaster.it
199.50.00.05* sempre in funzione

Abbonamenti e arretrati: Abbonamento - 24 numeri solo rivista € 33,00 anziché € 45,60 (sconto 28%). Offerte valide per il territorio nazionale fino al 30/11/2016. Costo arretrati (a copia): il doppio del prezzo di copertina + € 6,10 (spedizione con corriere). Prima di inviare i pagamenti, verificare la disponibilità delle copie arretrate inviando una e-mail all'indirizzo arretrati@edmaster.it. La richiesta contenente i Vs. dati anagrafici e il nome della rivista, dovrà essere inviata via fax al n. 199 500005* oppure via posta a: EDIZIONI MASTER S.p.A. viale Andrea Doria, 17, 20124 Milano, dopo avere effettuato il pagamento, secondo le modalità di seguito elencate:
- bonifico bancario intestato a: EDIZIONI MASTER S.p.A. c/o BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CARUGATE E INZAGO S.C. IBAN IT47R0845333200000000066000 (inviando copia del bonifico con la richiesta);
- Carta di credito Visa, Cartasì, o Eurocard/Mastercard (inviando la Vs. autorizzazione, il numero di carta di credito, la data di scadenza, l'intestatario della carta e il codice CVV2, cioè le ultime 3 cifre del codice numerico riportato sul retro della carta).

Finito di stampare nel mese di settembre 2016

Stampa: STIGE SPA - Via Pescarito, 110 - 10099 SAN MAURO TORINESE (TO)

Distributore esclusivo per l'Italia: MEPE - DISTRIBUZIONE EDITORIALE S.p.A. - Via Ettore Bugatti, 15 - 20142 Milano

Tutti i testi caratterizzati dall'icona sono a cura della redazione del magazine

Cover: Federico Guberti/Lapresse
Foto: Shutterstock, ufficio stampa Rai
Realizzazione piatti: Ilaria Bellini, Eufemia Cribari, Mario Policicchio Caterina Spadafora

Ringraziamenti particolari ai produttori Titta Santoro per Rai, Edmondo Conti per Endemol e agli autori della Prova del Cuoco TV

EndemolShine Italy
"La Prova del Cuoco" is a trademark of Endemol Italia SpA and is used under license of Endemol UK plc.
Certificato n. 7571 del 10/12/2012

i profumi della casa

i profumi della casa

La nuova linea "I Profumi della casa" di Helan è dedicata a chi ama decorare e arricchire la casa in modo nuovo, originale, con prodotti da cui esalano piacevoli note profumate per ogni ambiente.

Sette profumazioni per influenzare il nostro stato d'animo e stabilire un rapporto armonioso con gli ambienti in cui viviamo.

• Artemisia • Melograno • Agrumi Speziati • Muschio Bianco • Fico Verde • Mela Cannella • Vaniglia Pepe

NOVITÀ

FA' LA SPESA GIUSTA

di Augusto Tocci
*Esperto di prodotti della terra, gestisce l'agriturismo il Casalone. Il suo ultimo libro è "**Vita da gnomi – Nutrimento del corpo e dello spirito**" (ed. Shalom), in cui illustra con semplicità i segreti dei prodotti della terra e tutto quello che con essi si può fare, rivelando aneddoti e curiosità.*

L'appuntamento con consigli, dritte e idee per scegliere i prodotti migliori e risparmiare

FORMA QUADRATA, PASTA MOLLE

TALEGGIO È l'omonima valle del bergamasco che dà il nome a questo famoso formaggio. Si riconosce per la sua caratteristica forma quadrata e la sua fortuna si deve a un abitante della zona che tornò a casa dopo aver fatto il ristoratore in Francia. L'opera iniziata da Amilcare Arrigoni è proseguita nel tempo fino ad arrivare a un formaggio che ha giustamente meritato la Dop già a partire dal 1996. Oggi comunque la produzione è divenuta industriale e si estende un po' in tutta la Lombardia. È un formaggio ottenuto da latte vaccino e si caratterizza per una pasta molle, molto simile a quella dello stracchino, provvista di piccole occhiature di colore chiaro e con sapore leggermente aromatico, più acidulo che amaro, e di consistenza abbastanza grassa. Viene sottoposto a breve stagionatura, per cui la crosta risulta sottile e praticamente lavata. Trattandosi di un prodotto a denominazione protetta, bisogna fare attenzione al necessario contrassegno.

Conservazione Quando è fresco, va tenuto nella parte più fredda del frigorifero, quando è stagionato, anche se di poco, conviene conservarlo sul ripiano in alto. Se la forma viene tagliata, conviene sempre ricoprire la zona esposta con carta stagnola per evitare il contatto con l'aria. Se acquistato a fette, conviene avvolgerle con carta oleata e, al momento dell'utilizzo, lasciarle a temperatura ambiente per un paio di ore.

Proprietà Il taleggio è abbastanza grasso e calorico, perché ricco di lipidi saturi, e quindi è sconsigliato a chi si sottopone a dieta. È anche un prodotto ricco di vitamine e sali minerali, fra i quali il calcio.

23,75 euro al kg

310 *calorie (100 g)*

Uno snack tutto salute

La Mousse Mela e Bergamotto è una vellutata di frutta naturale. A renderla salutare è l'aggiunta di succo di bergamotto, fonte di vitamine e polifenoli, efficace disinfettante e antivirale e valido aiuto nell'abbassare i livelli del colesterolo cattivo, se abbinato a una dieta variata e a uno stile di vita attivo.

Chini, Linea Benessere Mousse Mela e Bergamotto, www.adchini.it

Crostate da maestro

Pavoni, in collaborazione con Gianluca Fusto, presenta la nuova linea di teglie microforate per crostate dalla rifinitura perfetta. Questi stampi permettono una migliore distribuzione del calore e una cottura ottimale, mentre i microfori evitano che i bordi della frolla possano collassare in cottura. Infine, si sformano in un baleno! Disponibili in varie forme e dimensioni.

Pavoni, Fascia microforata rettangolare per crostate www.pavonidea.com

Due in una!

Questa originale scatola portabottiglie in legno si trasforma in una cantinetta. Perfetta come confezione regalo, può contenere, come cantinetta, tre o sei bottiglie di vino, a seconda della configurazione.

RawPack, Wine Box, www.rackpack.eu

FOGLIE O BULBO? COMUNQUE BUONISSIMI!

RAPA BIANCA Appartenente alla famiglia delle brassicacee, come il cavolo e i ravanelli, è una pianta molto usata fin da tempi remoti, sia come radice carnosa sia come apparato fogliare. Questo grosso tubero globoso molto consistente rassomiglia moltissimo a quello della barbabietola da zucchero, dal quale si distingue per la colorazione decisamente biancastra. Il suo apparato fogliare si utilizza lessato in aggiunta alla carne di maiale e per il condimento della pasta (le cosiddette cime di rapa). La parte che vive sottoterra è molto meno usata, ed è un vero peccato perché si tratta di un componente molto importante per la cucina, sia usato crudo in insalata sia cotto, specialmente in forno o sotto la cenere.

Pulizia e conservazione Prima di usarla è sufficiente un lavaggio accurato, senza necessità di eliminare la buccia. Non esistono problemi per la conservazione, dal momento che può avvenire con semplicità a temperatura ambiente, possibilmente in luogo asciutto.

Proprietà Questa radice è molto importante per i principi attivi che contiene, che agiscono come disintossicanti e antiossidanti. È ricca di vitamina K e di acidi grassi Omega3, per cui risulta un potente anti-infiammatorio. Si usava una volta per la preparazione di uno sciroppo per curare la tosse, facendo macerare le fettine del tubero con un po' di zucchero. La rapa, infine, fornisce una gran quantità di folato (acido folico) superiore a tutti gli altri vegetali, per cui è indicata nella gravidanza. Mangiata ben cotta e condita con olio, è addolcente e lassativa, molto utile nei casi di stitichezza.

15 calorie (100 g)

CRUDA È ACERBA, COTTA È DOLCISSIMA!

MELA COTOGNA Frutto di colore giallo verdognolo, di sapore acidulo, astringente, di odore gradevole. Cruda risulta acerba, e forse per questo fa parte della lista dei frutti dimenticati. È tuttavia un prodotto prezioso, visto che la sua polpa contiene acido tannico, zucchero e acido malico. La pianta che li produce è originaria dell'Asia Minore, ma è ormai diffusa in tutta l'Europa. È un frutto che non viene mangiato come tale, ma in seguito a cottura ed essiccazione, quando diviene gustosissimo e molto adatto per marmellate speciali (la cotognata) e sciroppi curativi. Una curiosità: tagliandolo con il coltello di ferro, questo diventa nero a causa della reazione fra metallo e tannino contenuto.

Conservazione È abbastanza semplice anche a temperatura ambiente, dentro cesti di vimini, talora inseriti negli armadi per la profumazione dei tessuti. In casi particolari, le mele cotogne possono essere messe in sacchetti di carta e, se volessimo proprio conservarle a lungo, il loro posto è nella parte bassa del frigo.

Proprietà Si tratta di un frutto dalle mille risorse in campo medico e farmaceutico, usato moltissimo in caso di dissenterie croniche. Le sue gelatine sono risolutive per l'acidità di stomaco, mentre i semi sono ricchissimi di mucillagine per cui, dopo la cottura, svolgono una interessante azione emolliente. Questa mucillagine è utile per le ragadi delle labbra e delle mammelle e una volta si usava per le emorroidi e per l'eczema delle mani.

26 calorie (100 g)

Buon pranzo!

Gusto & Benessere, nuova linea di paste fresche Fini, è studiata per coniugare sapore a ingredienti bilanciati. I ravioli ricotta fresca e ortiche uniscono il carattere delicato della ricotta al tocco saporito delle erbette saltate in padella. Della stessa gamma, Gnocchi di patate ai cereali, Tortellini al prosciutto crudo magro e Tortelloni delicati di carne bianca.

Fini, Paste fresche gusto & benessere, www.nonsolobuono.it/fini

Direttamente da New York!

Questa maionese nasce nella Grande Mela nel 1913, per opera di Richard Hellmann, e oggi è famosa in tutto il mondo. In vendita anche in Italia, ha consistenza compatta e vellutata ed è prodotta con uova di galline allevate all'aperto. Della stessa linea anche la mostarda, ketchup e salsa barbecue. Real Mayonnaise Top Down è in vendita in confezioni da 430 ml.

Hellman's, Real Mayonnaise Top Down, www. unileverfoodsolutions.it

"Cara Antonella, ti scrivo..."

"Amici e amiche, per ricette, suggerimenti, curiosità e consigli, scrivetemi una e-mail all'indirizzo antonella@laprovadelcuocomagazine.it"

Antonella... solo per noi!

È sempre tempo di crêpes

Cara Antonella. Ho proprio voglia di preparare un bel dolce alla frutta per i miei bambini. Pensavo alle pere come ingrediente principale. Mi dai tu un suggerimento? Qualcosa di goloso come piace a te, ovviamente! Grazie infinite.

Fabiola, da Trapani

Cara Fabiola, per te e i tuoi bimbi ho pensato a delle golosissime crêpes a base di pere (ma puoi utilizzare anche le mele o le banane): ottime come dolcetto a fine pasto, ma anche per una merenda coccolosa da preparare tutti assieme. Io e la mia piccola ci divertiamo un mondo a farle durante i weekend! Salutami la tua bella e calda famiglia!

Crepês alle pere

Ingredienti per 4 persone

*Per l'impasto: 65 g di **farina 00** • Un **uovo** • Una noce di **burro** • 160 ml di **latte intero** • Un pizzico di **sale** Per il ripieno: Una noce di **burro** • 3 **pere** • 200 g di **frutti di bosco** (facoltativi) • Un cucchiaio di **zucchero** Per la crema di cioccolato: 4 bicchieri di **latte intero** • 200 g di **cioccolato al latte***

*Prepariamo l'impasto delle crêpes mescolando in una ciotola la **farina**, il **burro** fuso, il **latte**, l'**uovo** e il **sale**. Copriamo la ciotola con la pellicola e conserviamo in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo, prepariamo il ripieno: sciogliamo il **burro**. Uniamo le **pere** sbucciate e a cubetti e, a piacere, i **frutti di bosco**. Cuociamo a fuoco vivo per un minuto e spolverizziamo con lo **zucchero**.*

*Prepariamo le crêpes: versiamo un mestolo di composto in una padella imburrata e, quando i bordi iniziano a dorarsi, voltiamole dall'altro lato. Scaldiamo il **latte** con il **cioccolato** in modo da ottenere una crema. Farciamo le crêpes con la frutta e versiamo sopra la crema di cioccolato.*

Delicato e cremoso yogurt

Vado matto per lo yogurt e mi piace utilizzarlo in ricette dolci e salate. Per queste ultime, però, ho poca fantasia. Quindi vorrei un tuo consiglio, sono sicuro che mi aiuterai. Grazie infinite.

Giulio, via mail

Ciao Giulio, giorni fa tra le mie amiche ha avuto un grande successo il salmone con yogurt e capperi. Ti lascio volentieri la ricetta, alla quale aggiungo anche un plumcake yogurt e mandorle. Spero gradirai. E scrivimi ancora.

Salmone con yogurt e capperi

Ingredienti per 4 persone

*4 pezzi di **filetto di salmone** • 2 bicchieri di **spremuta di pompelmo** non zuccherata • 8 rametti di **timo** • 4 rametti di **prezzemolo** • 250 g di **yogurt greco** magro • Una manciata di **capperi sott'aceto** lavati • Un **porro** • 5 foglioline di **menta** • **Sale** e **pepe** q.b.*

*Versiamo la spremuta di **pompelmo** in una padella. Uniamo i **filetti di salmone**, con la pelle rivolta verso il basso, e cospargiamo la superficie con **timo** e **prezzemolo**. Cuociamo a fuoco alto per circa dieci minuti. Come occupiamo questi dieci minuti? Preparando la salsina che accompagnerà il pesce: in un robot mettiamo **yogurt**, **capperi**, **porro**, **menta**, **sale** e **pepe** e azioniamo il motore! In 15 secondi la salsina è pronta per essere servita. Controlliamo la cottura del salmone e, se vogliamo, rigiriamo dall'altro lato. Serviamo caldo con la salsina di yogurt a temperatura ambiente.*

Plumcake con yogurt e mandorle

Ingredienti per 6 persone

*220 g di **farina 00** • 200 g di **zucchero** • 80 g di*

mandorle pelate • 150 g di **yogurt greco** • Un bicchierino di **liquore all'anice** • 140 ml di **olio extravergine** di oliva • ½ bustina di **lievito per dolci** • 2 **tuorli** + 2 **albumi** • Un pizzico di **sale**

*Disponiamo 60 grammi di **mandorle** su una teglia rivestita con carta forno e tostiamole a 160 gradi per 15 minuti. Facciamole raffreddare e frulliamole. Tritiamo le mandorle rimaste. Facciamo ridurre il **liquore**, a fuoco basso, per cinque minuti. Setacciamo la **farina** con il **lievito**, uniamo il **sale** e le mandorle tostate. Sbattiamo i **tuorli** con lo **zucchero**, aggiungiamo l'**olio**, lo **yogurt** e il liquore. Uniamo la farina e amalgamiamo. Montiamo gli **albumi** e aggiungiamoli al composto. Rivestiamo uno stampo da plumcake con carta forno, versiamo metà delle mandorle e l'impasto. Terminiamo con le mandorle rimaste e cuociamo a 180 gradi per 40 minuti.*

Sua maestà il risotto

Cara Antonella, so che sei una fan dei risotti, declinati in diverse versioni. Te lo confido, anch'io ne vado pazza. E per fortuna piacciono tanto anche a mio marito. Ci puoi regalare qualche ricetta di risotti buoni per questo autunno? Grazie.

Luisa, da Venezia

Cara Luisa, hai proprio ragione: adoro il riso. Prima di tutto perché credo sia la cosa che meglio so preparare e poi perché questo alimento evoca meglio di tutti la mia infanzia. Devi sapere che il riso allo zafferano, o giallo come preferivo chiamarlo io, era il mio piatto preferito. Lo definivo il mio "confortino". Detto questo, ecco per te e gli amici del magazine due ricette speciali che utilizzano al meglio gli ingredienti di stagione.

Risotto ai porcini con burrata

Ingredienti per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli** • 200 g di **funghi porcini** freschi • 100 g di **burrata** • ½ **cipolla** • **Erbe aromatiche** q.b. • **Brodo di carne** q.b. • **Olio extravergine** q.b. • **Sale** q.b.

*Tritiamo finemente la **cipolla** e soffriggiamola a lungo in padella, a fiamma bassa, con un filo d'**olio**. Tostiamo il **riso** in un pentolino, aggiungiamo la cipolla e metà dei **funghi** puliti e tagliati a fettine. Bagniamo con il **brodo** e aggiungiamone ancora man mano che viene assorbito, fino a portare a cottura il riso. Tagliamo a cubetti i funghi restanti e rosoliamoli con un pizzico di **sale**. Tritiamo le **erbe aromatiche** e condiamo la **burrata** con un cucchiaio d'olio. Mantechiamo il risotto con la burrata e le erbe. Completiamo con i funghi rosolati.*

Risotto salsiccia e uva

Ingredienti per 4 persone

400 g di **riso** • 3 cucchiai di **olio extravergine** di oliva • Un litro di **brodo vegetale** • Una **cipolla** • 200 g di **salsiccia** • 200 g di chicchi di **uva rosata** o **bianca** • 125 ml di **vino bianco** secco • **Burro** q.b. • **Grana** grattugiato q.b.

*Sbucciamo l'**uva**, immergiamo i chicchi per un minuto in acqua bollente e poi togliamo anche i semini. Rosoliamo la **cipolla** tritata nell'**olio**, aggiungiamo la **salsiccia** spellata e sbriciolata e cuociamo per cinque minuti. Uniamo il **riso** e tostiamolo. Sfumiamo con un po' di **vino**, aggiungiamo i chicchi di uva e versiamo un mestolo di **brodo**. Portiamo a cottura il riso, unendo poco alla volta il brodo rimasto. Spostiamo la pentola dal fuoco, aggiungiamo abbondante **grana** e una noce di **burro** e mantechiamo per qualche minuto.*

La regina dell'autunno

Finalmente scrivo alla mia conduttrice preferita. È arrivato il tempo della zucca e in famiglia ci piace tanto. Vorrei realizzare una zuppa calda con questo ingrediente autunnale. Cosa mi consigli? Grazie per il tuo aiuto.

Lucia, da Crotone

Ciao Lucia, ecco la mia specialissima minestra a base di zucca, ingrediente che amo cucinare in queste prime fredde serate autunnali. Fammi sapere!

Zuppa di zucca

Ingredienti per 4 persone

Un kg di **zucca** • 20 cl di **panna** • Una **cipolla** • **Grana** grattugiato q.b. • Un **limone** • 3 fette di **pane raffermo** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale e pepe** q.b.

*Sbucciamo la **zucca**, laviamo la **cipolla** e tagliamo tutto a dadini. Lessiamo le verdure in un litro e mezzo di acqua **salata** per 45 minuti. Tagliamo a piccoli pezzi il **pane** e passiamolo in padella con un filo d'**olio** fino a quando diventa croccante. Passiamo la zuppa al mixer (deve risultare parecchio densa) e aggiungiamo la **panna**. Regoliamo di sale e **pepe**, mescoliamo e cuociamo il passato a fuoco lento per pochi minuti. Appena prima di servire, grattugiamo sulla zuppa la scorza del **limone**. Serviamola bollente, cosparsa di **grana**, con accanto i crostini di pane.* ■

Firmato Clerici

La nostra padrona di casa si mette ai fornelli

Peccati di gola a tutto cioccolato

"È l'ingrediente più buono dei dolci autunnali. Ecco, allora, le mie ricette per coccolarci in questa nuova stagione con dessert semplici, ma molto golosi"

Gnam gnam, che acquolina in casa Clerici! Eh, sì: con l'arrivo dell'autunno è giunto proprio il clima adatto per coccolarci un po' con qualche goloso dolcetto al cioccolato. Realizzare dei dessert semplici, ma buonissimi da gustare in completo relax o da offrire agli amici nelle prime giornate di fresco, non è affatto difficile. Le preparazioni che vi propongo in queste pagine sono l'ideale per soddisfare i vostri peccati di gola in qualsiasi momento della giornata, senza dover essere affatto dei pasticcieri o dei cuochi provetti! Che dite, allora, andiamo assieme in cucina?

*** In libreria**

"Ecco il mio nuovo libro! Una pratica agenda in cui, giorno dopo giorno, i miei piatti scandiranno le vostre giornate. E in più tantissimi consigli di cucina, imparati in 15 anni di trasmissione"

Torta cioccolato e arance

Ingredienti per 6 persone

320 g di **cioccolato fondente** • 160 g di **burro** • 160 g di **zucchero** • 65 g di **farina 00** • 5 **tuorli** + 5 **albumi** • **Sale** q. b.
Per la copertura: 350 g di **cioccolato fondente** • 100 ml di **panna** fresca *Per la decorazione:* Un'**arancia** non trattata • 2 cucchiai di **zucchero**

1 Sciogliamo il **cioccolato** con il **burro** e lo **zucchero** e lasciamo raffreddare. Poi montiamolo con una frusta, unendo i **tuorli**, la **farina** e un pizzico di **sale**. In un'altra ciotola, montiamo a neve gli **albumi**. Amalgamiamo i due composti e versiamo l'impasto ottenuto in una teglia imburrata e infarinata. Inforniamo a 175 gradi per 40 minuti. Sforniamo e lasciamo raffreddare.

2 **Per la copertura**, sciogliamo il **cioccolato** a bagnomaria e, in un'altra casseruola, scaldiamo la **panna**. Spostiamo dal fuoco e uniamo la panna al cioccolato. Lasciamo raffreddare.

3 Ricaviamo dall'**agrume** la parte arancione delle scorze. Riduciamole a julienne e cuociamole in acqua bollente finché saranno morbide.

4 Fondiamo lo **zucchero** con un po' d'acqua e uniamo le scorze d'arancia. Mescoliamo per far assorbire lo zucchero. Poi, stacchiamo le scorze una dall'altra e facciamole asciugare.

5 Montiamo la crema di cioccolato, stendiamola sulla torta e decoriamo con le scorzette.

*facile

60 minuti

I segreti di Antonella

Il vino giusto

Quali vini abbinare quando si parla di dolci al cioccolato? Mi sono fatta consigliare, ovviamente, dai miei adorati sommelier della trasmissione: Emanuela Scatena, Daniela Scrobogna, Alessandro Scorsone, Paolo Lauciani e Luciano Mallozzi. Pertanto, vi consiglio un buon

Moscato, ma anche un meraviglioso **Vin Santo** e, per i più palati più esigenti, un **Recioto della Valpolicella**, un **Aleatico dell'Elba** o un **Primitivo di Manduria**: si tratta di abbinamenti pazzeschi!

Plum-cake cioccolatoso

Ingredienti per 4 persone

300 g di **farina 00** • 125 ml di **yogurt** • 185 g di **zucchero** • 125 g di **latte** • 100 g di **gocce di cioccolato** • 75 ml di **olio di semi di girasole** • 2 **uova** • Una bustina di **lievito per dolci**
Per la copertura: 160 g di **cioccolato fondente** • 125 ml di **panna** fresca

1 Mescoliamo le **uova** allo **zucchero** e lavoriamole con una frusta fino a quando diventeranno spumose. Aggiungiamo la **farina**, lo **yogurt** e l'**olio**. Sciogliamo il **lievito** nel **latte** e incorporiamoli all'impasto. Mescoliamo ancora in modo da ottenere un composto omogeneo e uniamo le **gocce di cioccolato**.

2 Versiamo il tutto in uno stampo da plum-cake imburrato e infarinato e cuociamo in forno, a 170 gradi, per circa 20 minuti. Sforniamo il plum-cake e facciamolo raffreddare su una gratella.

3 In un pentolino, sciogliamo il **cioccolato fondente** con la **panna** e versiamo la crema sul dolce prima di servirlo.

"Quanto mi piace preparare dolci alla Prova del Cuoco! Ho imparato tanto con Sal De Riso, Luca Montersino, Ambra Romani... Vedrete quante sorprese abbiamo pensato per Natale!"
Antonella

Mousse al cioccolato (di Antonella)

Ingredienti per 4-6 persone

2 **uova** • 40 g di **zucchero** • 160 g di **cioccolato fondente** • 250 g di **panna da montare** • 30 g di **zucchero a velo**

1 Montiamo a bagnomaria, sbattendole con una frusta, le **uova** con lo **zucchero** finché risulteranno gonfie e spumose (tipo uno zabaione).

2 Riduciamo il **cioccolato** a scaglie e uniamolo alle uova ancora calde. Mescoliamo fino a scioglierlo completamente e poi lasciamo raffreddare.

3 Montiamo la **panna**, aggiungendo lo **zucchero a velo** quando è ancora semi-

Biscotti al cacao con cuore all'amaretto

Ingredienti per 8-10 biscotti

Per l'impasto: 320 g di **farina 00** • 75 g di **zucchero a velo** • 150 g di **burro** • 100 g di **tuorli** (circa 4) • Un cucchiaio di **cacao amaro**

Per completare: Un **tuorlo** + un **albume** • 15 **amaretti**

1 Cuociamo 75 grammi di **tuorli** in una pentola con acqua bollente, mescolando. Dopo due minuti, scoliamo con un colino.

2 Mettiamo in una ciotola il **burro** a temperatura ambiente, uniamo lo **zucchero a velo**, i tuorli cotti e i restanti tuorli crudi. Aggiungiamo, poi, il **cacao** e la **farina** e lavoriamo fino a ottenere un panetto. Avvolgiamo l'impasto nella pellicola e lasciamolo riposare per mezz'ora in frigorifero.

3 Sbricioliamo gli **amaretti** e mescoliamoli con un **albume**. Stendiamo la pasta a mezzo centimetro di spessore. Ricaviamo i biscotti con un coppapasta tondo. Poi, utilizzando un coppapasta a forma di cuore, buchiamo al centro metà di essi.

4 Su ogni biscotto "pieno" posiamo l'estremità di uno stecco da ghiacciolo. Spennelliamo con un **tuorlo** sbattuto e copriamo con gli amaretti. Chiudiamo bene con i biscotti a cuore. Cuociamo in forno, a 165 gradi, per 13 minuti circa.

montata. Uniamola al cioccolato, mescolando delicatamente.

4 Versiamo il composto nei bicchieri (o nelle ciotoline da servizio) e lasciamo raffreddare in frigorifero per alcune ore. A piacere, decoriamo con scaglie di cioccolato o canditi.

"Con l'arrivo dei primi freddi, cresce in me la voglia di dolci. E, se è vero che sono per la maggior parte ipercalorici, è anche vero che ogni tanto bisogna coccolarsi. Siete d'accordo?" Antonella

più **riposo** in frigorifero

35 minuti

*facile

Tiramisù cioccolatino

Ingredienti per 4 persone

250 g di **mascarpone** • 80 g di **zucchero** • 3 **tuorli** + 3 **albumi** • 8 **biscotti secchi** • 60 g di **cioccolato al latte** • 60 g di **cioccolato fondente** • 200 ml di **latte** • Una tazzina di **caffè** • **Cacao amaro in polvere** q.b.

1 Sciogliamo i **due cioccolati** in pentolini separati con 100 millilitri di **latte** ciascuno.

2 Sbattiamo energicamente i **tuorli** con lo **zucchero** fino a quando il composto diventerà spumoso. Uniamo il **mascarpone**, separiamo questa preparazione in due parti e incorporiamo il cioccolato al latte in una e il cioccolato fondente nell'altra.

3 Montiamo a neve gli **albumi**, dividiamoli a metà e aggiungiamoli delicatamente alle due creme, mescolando dal basso verso l'alto, in modo da non smontare i composti.

4 Sbricioliamo i **biscotti secchi** e mescoliamoli al **caffè** fino a farlo assorbire completamente. Versiamo sul fondo dei bicchieri un cucchiaio di biscotti, copriamo con un po' di mascarpone al cioccolato fondente, stendiamo un altro strato di biscotti e poi di mascarpone al cioccolato al latte. Continuiamo ad alternare gli strati fino a quando i bicchieri saranno pieni. Spolveriamo con un po' di **cacao** amaro e lasciamo raffreddare in frigorifero per alcune ore. ■

"Chi riesce a resistere? Regala il buon umore, mantiene giovani, fa bene al cuore e alla mente, ma, soprattutto, il cioccolato mi piace tanto, soprattutto in autunno! Al prossimo numero" Antonella

La posta di Antonella
Per ricette e consigli scrivile una e-mail **antonella@laprovadelcuocomagazine.it**

*facile

di Sal De Riso
Artista della pasticceria, con le sue creazioni delizia turisti e concittadini di Minori, in Costiera Amalfitana.

Speciale dolci

"Le mie delizie d'autunno"

Tanto cioccolato e frutta di stagione per realizzare torte buonissime e dolcetti golosissimi insieme a Sal De Riso, uno dei pasticceri più amati d'Italia

La ricetta del pan di Spagna alle noci è a pagina 88

più 4 ore di riposo — 45 minuti

*difficile

Pensiero d'autunno

Ingredienti per 8 persone

Per la crema d'autunno: 300 g di **crema pasticcera** • 500 g di **panna montata** zuccherata • 500 g di **purea di castagne** • 200 g di **zucchero semolato** • 60 g di **burro** • 120 g di **cioccolato fondente al 55%** • 100 g di **latte fresco** • Un cucchiaio di **liquore all'alloro**

Per comporre e decorare: ½ **pan di Spagna** quadrato • Un **pan di Spagna alle noci** rotondo • **Glassa al cioccolato fondente** q.b. • **Inzuppitura alla vaniglia** q.b. • **Marron glacé** q.b. • **Dischetti di cioccolato** q.b. • **Cioccolato fondente** fuso q.b. • **Zucchero a velo** q.b.

Cosa ci serve

Tortiera da 20 cm di diametro, ciotola, spatola, sac à poche, mixer a immersione, pennello da cucina

1 **Per la crema d'autunno**, frulliamo la **purea di castagne** con un mixer a immersione e aggiungiamo il **cioccolato**, precedentemente fuso, e lo **zucchero**. Frulliamo ancora e incorporiamo il **liquore all'alloro** e il **burro** morbido. Uniamo il **latte** e conserviamo in frigorifero per un'ora.

2 Trascorso il tempo, aggiungiamo la **crema pasticcera** e mescoliamo con una spatola fino a ottenere una mousse setosa. Aggiungiamo anche la **panna montata**, quindi trasferiamo il tutto in un sac à poche senza bocchetta.

3 Ricaviamo due strisce dal **pan di Spagna** quadrato (utilizziamo il resto per altre preparazioni) e, con dei tagli decisi, ripuliamole dalla crosticina di cottura. Poi, utilizzando un pennellino, "sporchiamole" con del **cioccolato fondente** fuso. Usiamo le strisce per rivestire i bordi della tortiera, disponendole con la parte al cioccolato rivolta verso l'esterno. Se necessario, rifiliamo i bordi con un coltellino.

4 Dividiamo il **pan di Spagna alle noci** in due dischi e posizioniamone uno sul fondo della tortiera, come base. Bagniamolo con l'**inzuppitura alla vaniglia**.

5 Farciamo il pan di Spagna con un generoso strato di crema d'autunno e aggiungiamo dei pezzetti di **marroni**. Copriamo con il secondo disco di pan di Spagna e bagniamo anche quest'ultimo con l'inzuppitura alla vaniglia. Farciamo con altra crema e livelliamo con la spatola. Conserviamo in freezer per tre ore.

6 Togliamo la torta dal freezer e spalmiamo solo sulla superficie la **glassa al cioccolato fondente**. Sformiamo il dolce e adagiamolo su un vassoio. Decoriamo, a piacere, con ciuffi di crema d'autunno, **dischetti di cioccolato**, qualche marron glacé e una spolverata di **zucchero a velo**.

Mini cake alle mele

40 minuti

*facile

Ingredienti per 30 dolcetti

Per l'impasto: 250 g di **burro** • 200 g di **zucchero a velo** • 80 g di **tuorli** • 160 g di **albumi** • 250 g di **mix di farina** (farro, mais, riso, grano saraceno) • 7 g di **lievito in polvere** • 15 g di **rum** • 2 g di **scorza di limone** grattugiata • I semini di ½ baccello di **vaniglia** • Un pizzico di **sale** • Il **succo di ½ limone** *Per completare:* **Gelatina neutra** q.b. • 250 g di **mele** a cubetti • 120 g di **zucchero semolato** + q.b. per spolverare i dolcetti • Il **succo di ½ limone**

Cosa ci serve

Planetaria, stampini per mini cake in silicone, spatola di silicone, pennello da cucina, sac à poche, ciotola

1 Mettiamo nella planetaria il **burro** e lo **zucchero a velo**. Azioniamo la macchina e aggiungiamo la **scorza di limone**, i semi di **vaniglia**, il **sale** e i **tuorli**. Impastiamo per qualche minuto, quindi uniamo il **rum** e lavoriamo per almeno cinque minuti, o comunque fino a quando l'amalgama ci sembrerà uniforme. Trasferiamo in una ciotola.

2 Montiamo a neve gli **albumi** con il **succo di limone**. Aggiungiamo la **farina** e il **lievito**, poco per volta, alla miscela di tuorli, alternandola con gli albumi montati. Mescoliamo bene e poi trasferiamo l'impasto in un sac à poche senza bocchetta. Riempiamo gli stampi di silicone, precedentemente imburrati e infarinati.

3 Mettiamo i cubetti di **mela** in una ciotola, uniamo lo **zucchero semolato** e il **succo di limone**. Sistemiamoli sui dolcetti, creando dei mucchietti.

4 Cospargiamo con lo zucchero e inforniamo i mini cake a 190 gradi per circa 12 minuti. Appena cotti, spennelliamoli con la **gelatina**. Sformiamoli e serviamoli freddi.

Sentimento di pere e uva fragola

Ingredienti per 6 persone

Per la crema alle nocciole: 150 g di **burro** morbido • 150 g di **zucchero a velo** • 150 g di **uova** • 150 g di **granella di nocciole** • 25 g di **fecola di patate** • 2 g di **sale** • 30 g di **farina 00** *Per comporre e decorare:* 250 g di chicchi di **uva fragola** • 400 g di **crema pasticcera alla vaniglia** • 4 **pere** • **Zucchero a velo** q.b. • 500 g di **pasta frolla**

Cosa ci serve

Planetaria, fruste, mattarello, stampo da 22 centimetri di diametro, due ciotole, sac à poche

1 **Per la crema alle nocciole**, in una planetaria versiamo il **burro**, lo **zucchero a velo** e il **sale**. Lavoriamo il composto. A parte, mescoliamo la **granella di nocciole** con la **fecola** e la **farina**.

Cioccolatini al whisky e marron glacé

Ingredienti per 60 cioccolatini

300 g di **cioccolato fondente**
Per il ripieno: 30 g di **whisky** • 6 **marron glacé**

Cosa ci serve

Due ciotole, raschietto per temperaggio del cioccolato, stampini per cioccolatini in silicone, spatola, sac à poche

1 Dopo aver fuso a bagnomaria, a 50 gradi, il **cioccolato fondente**, lavoriamolo su un piano, possibilmente di marmo. Spatoliamolo con un raschietto, spingendolo dall'esterno verso l'interno.

2 Prendiamo gli stampini e coliamoci dentro il cioccolato lavorato. Il passaggio che stiamo effettuando è necessario per creare la "camicia", cioè il guscio che dovrà contenere il ripieno.

3 Scoliamo l'eccesso di cioccolato facendolo colare in una ciotola, quindi puliamo con una spatola i bordi delle formine. Lasciamo asciugare per 15-20 minuti.

4 Aromatizziamo il cioccolato avanzato con il **whisky** e riempiamo un sac à poche. Riprendiamo le formine con il guscio di cioccolato ormai asciugato e spremiamo in ognuna un piccolo spuntone di cioccolato al whisky. Poi, adagiamoci sopra un pezzetto di **marron glacé**, senza farlo affondare, e spremiamo un altro piccolo spuntone di cioccolato aromatizzato.

5 Con una spatola, livelliamo i cioccolatini e facciamoli riposare per almeno due ore in un luogo fresco. Trascorso il tempo, sformiamoli con un leggero colpo sullo stampo e serviamoli.

2 Sbattiamo le **uova** e poi versiamole a filo nella planetaria. Lavoriamo il composto per circa cinque minuti. Uniamo all'impasto anche le polveri, aiutandoci con una spatola in silicone. Con l'amalgama così ottenuto, riempiamo un sac à poche senza bocchetta.

3 Stendiamo la **pasta frolla** con il mattarello e rivestiamo lo stampo. Farciamo con la crema alle nocciole, spremendola a spirale, in modo da riempire tutto il fondo.

4 Disponiamo i chicchi di **uva fragola** in un solo strato sulla crema alle nocciole, uno vicino all'altro. Inforniamo a 180 gradi per 40 minuti, poi sforniamo e lasciamo raffreddare.

5 Farciamo adesso la torta con una spirale di **crema pasticcera alla vaniglia**. Affettiamo sottilmente tre **pere**, dopo averle sbucciate, e adagiamole sul dolce, creando un cerchio concentrico, come per formare dei petali. Al centro, sistemiamo altri acini di uva fragola e, per completare, una pera sbucciata ma intera. Completiamo con una generosa spolverata di **zucchero a velo** e serviamo.

*media

70 minuti

*media

50 minuti più **4 ore** di riposo

La terra dei cachi

Ingredienti per 8 persone

Per la crema ai cachi:
2 **albumi** • 80 g di **zucchero semolato** • 2 **tuorli** • 70 g di **zucchero a velo** • 4 **cachi** • 300 g di **panna fresca** • I semini di ½ bacca di **vaniglia** *Per comporre e decorare:* Un disco di **pan di Spagna** da 20 cm • Un **cachi** • 50 g di **zucchero semolato** • 2,5 g di **gelatina** • 300 g di **crema chantilly** • **Noci, nocciole, mandorle** e **pinoli** q.b.

Cosa ci serve

Due ciotole, frusta, fruste elettriche, planetaria, mixer a immersione, stampo in silicone da 20 cm

1 **Per la crema ai cachi**, montiamo a neve nella planetaria gli **albumi** con 50 grammi di **zucchero semolato**. A parte, montiamo i **tuorli** con lo **zucchero a velo** e i semini di **vaniglia**. Montiamo la **panna** con lo zucchero semolato rimasto.

2 In una ciotola, raccogliamo la polpa dei **cachi** e frulliamola con un mixer a immersione fino a ottenere una purea morbida.

3 Riprendiamo il composto di tuorli e zucchero a velo e incorporiamo i cachi appena frullati. Poi aggiungiamo anche gli albumi, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Per ultima, incorporiamo la panna montata, sempre mescolando con delicatezza. Versiamo nello stampo la crema appena ottenuta, riempiendolo più della metà.

4 Sistemiamo il disco di **pan di Spagna** sulla crema e facciamolo aderire bene, premendo un po'. Conserviamo in freezer per almeno tre ore.

5 Trascorso il tempo, frulliamo il **cachi** rimasto con 50 grammi di **zucchero**. Uniamo la **gelatina** sciolta.

6 Sformiamo la torta su un vassoio. Utilizzando un sac à poche, realizziamo dei decori sul dolce con la **crema chantilly**. Versiamo al centro della torta la polpa di cachi e completiamo con un po' di **frutta secca** sparsa qua e là. Conserviamo in freezer per un'altra ora prima di servire.

Pasticciotti con ripieno di ricotta e cioccolato

Abbiamo intervistato Sal De Riso, vai a pagina 93

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta frolla: 300 g di **burro** morbido • 300 g di **zucchero** • 400 g di **farina** • 100 g di **fecola di patate** • 5 **tuorli** • Un g di **sale** • I semini di ½ baccello di **vaniglia** • La scorza grattugiata di ½ **limone** *Per la crema alla ricotta:* 150 g di **ricotta vaccina** • 100 g di **zucchero semolato** • 450 di **panna montata** non zuccherata • 2 gocce di **essenza di arancio** • 10 g di **gelatina** già sciolta • 60 g di **tuorli** • 40 g di **acqua** • La scorza grattugiata di ½ **arancia** • 100 g di **gocce di cioccolato fondente** *Per completare:* Un **uovo** • **Scaglie di cioccolato** q.b.

Cosa ci serve

Tre ciotole, pellicola, planetaria, fruste elettriche, coppapasta tondo, mattarello, stampini per crostatine, pennello, termometro

1 **Per la pasta frolla**, disponiamo la **farina** e la **fecola** a fontana sul piano di lavoro. Mettiamo al centro il **burro**, i **tuorli**, i semi di **vaniglia**, la scorza di **limone**, lo **zucchero** e il **sale**. Impastiamo fino a ottenere un panetto e lasciamolo riposare in frigorifero, avvolto nella pellicola, per 30 minuti.

2 **Per la crema**, sbattiamo i **tuorli** con 50 grammi di **zucchero** e l'**acqua**. Pastorizziamoli, cuocendoli a fiamma bassa e mescolando continuamente, fino a raggiungere la temperatura di 82 gradi. Appena pronti, montiamoli nella planetaria.

3 Lavoriamo in una ciotola la **ricotta** con il restante zucchero. Uniamo la **gelatina** e l'**essenza di arancio** e mescoliamo. Aggiungiamo i tuorli montati e la scorza di **arancia** grattugiata. Mescoliamo e incorporiamo anche la **panna montata**.

4 Stendiamo la pasta frolla con un mattarello e ricaviamo dei dischi con un coppapasta tondo. Foderiamo gli stampini imburrati con i dischi di frolla.

5 Sul fondo di ogni pasticciotto sistemiamo qualche **goccia di cioccolato** e poi copriamo con la crema alla ricotta. Sulla sommità, sistemiamo altre gocce di cioccolato e chiudiamo con altri dischi di frolla.

6 Spennelliamo i pasticciotti con l'**uovo** sbattuto e completiamo con **scaglie di cioccolato**. Inforniamo per 25 minuti a 170 gradi. Serviamo i dolcetti a temperatura ambiente.

Vip ai fornelli Gli amici famosi della Prova del Cuoco vengono in trasmissione a cucinare spalla a spalla con noi

Davide Scabin: il signore dei fornelli

Lo chef piemontese, punta di diamante della ristorazione internazionale, ci racconta la sua idea di cucina

di Anna Maria Attisano

Davide Scabin, pluripremiato chef del ristorante Combal. Zero di Rivoli (TO), è uno dei cuochi italiani più apprezzati in Italia e all'estero. La sua cucina è continua evoluzione. Ispirato dal suo grande talento, gioca con gli ingredienti per dare vita a creazioni geniali e stupefacenti, sposando la tradizione piemontese e le materie prime di alta qualità con la modernità e la fantasia. Un brillante percorso di ricerca ha condotto Davide Scabin a ottenere grandi riconoscimenti. Il suo Combal.Zero, il primo ristorante stellato, in Italia, a essere situato all'interno di un museo, ha ricevuto vari premi e, nel 2011, ha raggiunto il 28° posto nella classifica "The San Pellegrino World's 50 Best Restaurants 2011". Da piccolo, Davide Scabin voleva diventare un hacker, da grande è diventato uno degli chef stellati più famosi e ammirati al mondo per la sua cucina futuristica, carica d'ispirazione scientifica, rivoluzionaria fino all'inverosimile.

Come definirebbe la sua cucina?

Tutto quello che faccio nasce da un concetto, da una emozione, da un qualcosa che comunque deve essere studiato, ingegnerizzato e riprodotto. La mia cucina è una cucina di pensiero.

Quanto e quale lavoro c'è dietro la nascita di un suo nuovo piatto?

Ho un mio metodo creativo per dare vita a un nuovo piatto e c'è tutto un percorso stabilito perché una mia idea venga riprodotta. Dall'idea è creato il prototipo, poi segue la fase di verifica che il prototipo vada bene e si riesca a riprodurlo tutti i giorni nel rispetto del cliente. La difficoltà maggiore, quindi, non è avere l'idea ma creare lo staff che sappia realizzare questa idea. Non parlo solo di cuochi ma anche di sala, che ha molta importanza. Oggi i ragazzi che s'iscrivono all'Alberghiero vogliono solo cucinare e nessuno pensa a fare il cameriere, mentre il discorso che riguarda la sala è molto importante. Oggi tutti vogliono visibilità a scapito della preparazione.

Il suo ristorante Combal.Zero è situato all'interno di un museo di arte contemporanea. La grande cucina si può considerare vicina all'arte?

La grande cucina molti la considerano arte, io invece non la considero tale. Nel cucinare si può avere un'espressione artistica ma parlare di arte mi sembra troppo. Per me somiglia più al design con pezzi non originali ma riprodotti.

Il grande chef secondo lei è più un artista o un seduttore?

Se un grande chef ha anche una vena artistica, è meglio, però deve essere comunque un gran seduttore. Il suo compito fondamentale è quello di conquistare il gusto altrui.

In questi anni c'è una sempre maggiore attenzione al cibo e ai temi a esso collegati. Cosa ne pensa?

Negli anni Settanta e Ottanta il cibo era considerato solo pasto, oggi, invece, il cibo è tema di discussione e passione, ci si incontra per parlare di cibo, visto che è diventato un elemento importante della vita di tutti i giorni. Ma è anche status, sapersi occupare di cibo e, in generale, di quello che ruota intorno al suo mondo. È diventato anche un fatto di moda.

Il proliferare di trasmissioni legate alla cucina, secondo lei, è vantaggioso?

Sicuramente l'interesse mediatico è quello che ha moltiplicato l'interesse sul cibo. Questo però ha due aspetti, uno positivo e l'altro negativo. L'aspetto positivo è fondamentale per i bambini: oggi, infatti, i bambini, non solo quelli italiani, sono a conoscenza che non esiste solo l'alimentazione fatta in casa. Quando avevo dieci anni, per quanta buona cucina la mia mamma ci abbia fatto conoscere, non si sarebbe potuta permettere di portare me e la mia sorellina da Gualtiero Marchesi e, se non avessi fatto questo lavoro, non so quando avrei avuto la possibilità di conoscere determinati piatti. Anche se la famiglia non può permettersi di portarlo al ristorante, il bimbo viene comunque a conoscenza del fatto che esiste una cultura gastronomica e una cucina importante, diversa da quella che si fa in casa. Anche nelle scuole si parla molto di cibo e, quindi, la televisione è stata la molla che ha generato questo interesse. La cosa negativa è che, quando c'è una moda, tutti si uniformano e, quindi, c'è anche molta improvvisazione di cui si potrebbe fare a meno.

Secondo lei la gente che cosa cerca nel cibo?

Ci sono fasce di età diverse e ognuna di queste ricerca nel cibo cose diverse, però, mediamente, quello che si ricerca sono le origini culturali. Non dimentichiamo che la cucina e la religione sono i due elementi che identificano un popolo. Sicuramente le origini culturali portano gli italiani a cercare nel cibo benessere e piacere. Il piacere di cucinare, anche con poca spesa, piatti che siano buoni da gustare, e il benessere che deriva dal mangiare in modo corretto e sano. Per quanto riguarda quest'ultimo punto, non a caso, la medicina occidentale da diverso tempo si sta uniformando alla cultura orientale e sta facendo molta ricerca sulle proprietà dei cibi.

La cucina italiana è la migliore del mondo?

Tutto il mondo vuole mangiare italiano. In questo momento in tutto il mondo stanno aprendo locali italiani o, meglio, non proprio italiani ma che imitano la cucina italiana. Purtroppo

ancora non stiamo facendo nulla per proteggere la cultura del nostro cibo, le nostre tecniche, i nostri artigiani e produttori. Sarebbe molto importante difendere la nostra identità gastronomica, che è veramente unica.

Se dovesse fare un viaggio gastronomico in Italia, quali regioni sceglierebbe?
Mi piacerebbe cominciare il viaggio da regioni che non conosco: dalla Sicilia, per esempio, per andare in Calabria e nel Molise.

Il lavoro di uno chef è mirato a regalare piacere. Ha mai creato un piatto solo per se stesso?
Sì, è successo, dieci anni fa. Siccome non ho famiglia e non ho, quindi, una tradizione gastronomica fatta di piatti che si mangiano insieme ai propri cari durante le feste, mi sono detto che dovevo realizzare un piatto di casa mia, da mangiare in occasione della festa di San Davide, che si celebra il 29 dicembre. Così ho realizzato l'agnolotto al cappone, un piatto per sei persone che ho chiamato "agnolotti di San Davide". Quello che conta non è come sono fatti ma con chi desidero mangiarli. Non è detto che io li prepari ogni anno, perché, per farli, devo alzarmi alle cinque di mattina e lavorare fino a tarda sera. Quando li preparo, penso anche con chi posso condividere questo piatto, tre o quattro persone al massimo che durante l'anno mi hanno dato qualcosa. Se sono a Torino, li invito a casa mia, altrimenti li invito mentalmente.

A quando risalgono le sue prime impressioni sul cibo?
All'età di dieci-undici anni. Quando sono nato, mia madre ha smesso di lavorare e ha ripreso quando avevo dieci anni. Gestiva un circolo ma, non riuscendo a trovare una cuoca, stava lei in cucina. Io a casa facevo piccole cose ai fornelli per mia sorella Barbara, che aveva sei anni, e così ho iniziato a prendere dimestichezza con la cucina.

Il suo grande talento come l'ha sviluppato?
Da ragazzo volevo iscrivermi al liceo scientifico, perché avevo un grande interesse per l'informatica e da grande volevo fare l'hacker. Oppure volevo iscrivermi al liceo artistico perché avevo grande estro. Sono fatto di due sfere contrapposte: una parte logica e una artistica. Queste mie capacità, invece, le ho sviluppate nella cucina, che è contemporaneamente fisica, chimica con l'applicazione della fantasia.

Quando ha iniziato il suo percorso professionale, avrebbe mai pensato di arrivare dove è arrivato?
Non sono un falso modesto e, quando faccio una cosa, la voglio fare bene. All'età di sedici-diciassette anni ho capito che avevo del talento, mi sono

Le ricette di Davide Scabin per i lettori de La Prova del Cuoco Magazine

Rigatoni sotto pressione

Ingredienti per 4 porzioni abbondanti

500 g di **rigatoni Monograno Felicetti** • 600 g di **pelati san marzano** frullati • 2 spicchi d'**aglio** vestito • 40 g di **vino bianco** • 0,5 g di **peperoncino** fresco • 6 g di **sale fino** • 150 g di **guanciale** tagliato a fettine sottili • 150 g di **pecorino** • 500 g di **acqua**

1 Mettiamo **tutti gli ingredienti**, tranne il pecorino, nella pentola a pressione a freddo. Poniamo la pentola chiusa sul fornello più grande e al massimo del fuoco.

2 Con l'aiuto di un timer, quindi, contiamo 12 minuti, indipendentemente da quando la pentola inizierà a fischiare.

3 A tempo scaduto, togliamo la pentola dal fuoco e aspettiamo solo il tempo che scenda la valvola rossa per poter aprire la pentola stessa. Togliamo il coperchio.

4 Eliminiamo i due spicchi d'aglio vestito. Aiutandoci con un cucchiaio di legno, incorporiamo il formaggio **pecorino**. Serviamo, a piacere, con un'abbondante macinata di pepe nero.

Foto di Brambilla – Serrani

reso conto già da allora che avrei fatto strada.

C'è un piatto che ha creato a cui è particolarmente legato?
Non ne ho solo uno perché sono trent'anni che lavoro ma, se ne devo citare uno solo, allora dico il Cyber Egg (una doppia camera d'aria di cellophane trasparente, contenente aria nella prima e nell'altra caviale, rosso d'uovo, vodka e scalogno, ndr).

Se non fosse diventato chef, quale lavoro le sarebbe piaciuto fare?
Se non avessi fatto questo lavoro, oggi sicuramente lavorerei nell'informatica.

Ha dei progetti particolari per il futuro?
La mia vita lavorativa è sempre stata molto intensa e stare in cucina è molto faticoso. Allora sogno una barca a vela, non troppo grande, per evadere un po' e per andare per mare, che è una delle mie più grandi passioni. ■

Foto di Bob Noto

Fassona al camino

Ingredienti per 4 persone

800 g di filetto di **vitella Fassona** già pulito • 300 g di **grissini** spezzettati • 50 g di **farina** • 3 **uova intere** • 5 spicchi d'**aglio** vestito • 400 g di **burro** • 100 g di **olio di oliva** • 150 g di **pangrattato alla camomilla** • **Salvia** q.b. • 12 g di **sale** • Una macinata di **pepe**
Per il letto di erbe: Un mazzetto di **salvia** • Un mazzetto di **rosmarino** • 4 spicchi d'**aglio** vestito • **Olio di oliva** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1. Tagliamo il **filetto** in quattro fette da 200 grammi ciascuna. Sbattiamo le **uova** con **sale** e **pepe**, un rametto di **salvia** e uno spicchio d'**aglio**.

2. Passiamo la carne nella **farina**, nell'uovo e nei **grissini**, ripetiamo il passaggio nell'uovo e, poi, passiamola nel **pangrattato**.

3. Scaldiamo una padella con 200 grammi di **burro**, l'**olio di oliva**, un rametto di salvia e quattro spicchi d'aglio.

4. Quando il burro comincia a spumeggiare, mettiamo a cuocere la carne per quattro-cinque minuti, continuando ad aggiungere il restante burro al fine di tenere costante la temperatura e non bruciarlo. Una volta dorata, togliamo dal fuoco e teniamo al caldo a riposare per 10-15 minuti.

5. Mettiamo le **erbe** in una teglia e condiamole come un'insalata con **olio**, **sale** e **pepe**. Asciughiamole in forno a 180 gradi per due minuti, poi disponiamole in un piatto da portata, o in piattini individuali, e bruciamole con un cannello.

6. Adagiamo la carne sulle erbe con la fiamma ancora accesa, spegniamo e serviamo ancora fumante.

basta una padella...

LA MIA CENETTA A BASE DI ZUCCA

di Mauro Improta
Dal 2000, è nel cast de La Prova del Cuoco. È chef del ristorante "Rosiello", a Posillipo (NA).

"Colora i nostri piatti autunnali e si può impiegare a tutto pasto. Ecco qualche idea sfiziosa per un menu golosamente tinto di arancio"

La zucca è un ingrediente che utilizzo tantissimo nella mia cucina. Dà colore, sapore e sopratutto carattere a tante pietanze di mare e non. Oserei direi che questo ortaggio sia una delle materie prime più versatili che possano esistere. Come potrete notare, io l'ho utilizzato dall'antipasto al dolce, tanti sono i modi in cui potrebbe essere protagonista o comprimario. La zucca è dolce o piccante, è vellutata o consistente, se ne può ricavare una salsa o renderla croccante, può essere la base o la decorazione di una ricetta. Molte sono le varietà, da quella lunga napoletana a quella tonda mantovana, tutte dalle caratteristiche organolettiche fantastiche. Spero che le mie ricette vi invoglieranno a utilizzare la zucca spesso, in questa stagione. Il risultato sarà eccezionale.

Caldi colori d'autunno

In questo periodo dell'anno il paesaggio si accende di mille sfumature. Potrebbe essere divertente portarle in tavola. Procuriamoci qualche pannocchia colorata (1) (ne esistono varietà ornamentali iridescenti, come la "arlecchino" o la "quadricolor") e un po' di frutta di stagione, come melagrane sanguigne e grappoli d'uva (2), magari ancora attaccati ai tralci... E non dimentichiamo le zucche (3)! Dei portacandele in arte povera (4), di vetro e peltro, potrebbero fare da segnaposto. Posiamo su sottopiatti di vimini (5) stoviglie con decorazioni che richiamino la stagione (6). Per stavolta niente tovaglia, ma salviette abbinabili a alle venature del piano in legno (7), nudo, come natura vuole.

Il menu alla zucca

* Totani ripieni di zucca
* Lasagnetta di zucca
* Tortino di zucca e salsiccia
* Frittelle di zucca

40 minuti

media

TOTANI RIPIENI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

4 **totani** • 200 g di **polpa di zucca** • 2 **melanzane tonde** • Uno spicchio d'**aglio** • 40 g di **olio extravergine** di oliva • 2 fette di **pane raffermo** • Un bicchiere di **brodo vegetale** • **Prezzemolo** q.b. • **Timo** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Tagliamo le **melanzane** a fette grosse, riponiamole su di una teglia, cospargiamole di **timo**, **sale**, **pepe** e ungiamole con poco **olio**. Inforniamole per 25 minuti a 200 gradi.

2 Facciamo imbiondire l'**aglio** in padella con un velo d'olio. Aggiungiamo la **zucca**, tagliata a cubetti, e stufiamola per cinque minuti, a fuoco vivace. Profumiamo col **prezzemolo** tritato, copriamo con un bicchiere di **brodo** e portiamo a cottura.

3 Tagliamo il **pane** a cubetti e tostiamolo in una padella antiaderente. Uniamolo alla zucca e utilizziamo questo composto per farcire i **totani**, precedentemente puliti.

4 Scaldiamo una padella antiaderente a fuoco forte e cuociamo i molluschi tre minuti per lato. Serviamoli scaloppati, contornati dalle melanzane cotte al forno.

LASAGNETTA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

200 g di **polpa di zucca** • 4 **zucchine lunghe** • 300 g di **provola** • 20 foglie di **basilico** • ½ **cipolla** • Una **patata** piccola • 30 g di **olio extravergine** di oliva • **Sale** e **pepe bianco** q.b.

1 Affettiamo la **zucca** e le **zucchine** allo spessore di due centimetri. Grigliamole e teniamole da parte. Tagliamo la **patata** e la **cipolla** e stufiamole con **olio extravergine** per tre minuti. Poi, copriamole con un mestolo d'acqua e cuciniamole per cinque minuti, a fuoco dolce.

2 Sbollentiamo il **basilico** per 15 secondi, poi fermiamo la cottura tuffandolo in acqua e ghiaccio. Strizziamolo, uniamolo all'intingolo di cipolla e patata preparato pocanzi, **saliamo**, frulliamo e conserviamo in frigorifero.

3 A questo punto affettiamo la **provola** e componiamo le lasagnette, alternando strati di zucca, zucchine e provola, salando e **pepando** di volta in volta. Inforniamo per sei minuti a 200 gradi. Serviamo sulla salsa al basilico.

TORTINO DI ZUCCA E SALSICCIA

facile

40 minuti

Ingredienti per 4 persone

200 g di **polpa di zucca** • 4 **salsicce di maiale** • ½ **cipolla** • 60 g di **olio extravergine** di oliva • Un rametto di **rosmarino** • 130 g di **ricotta di bufala** • 2 **uova** • 4 foglie di **salvia** • Un **peperoncino** • Un bicchiere di **brodo vegetale** • **Sale** q.b.

1 Tagliamo la **zucca** a dadini e soffriggiamoli in un tegame con metà dell'**olio** a disposizione, il **peperoncino** e la **salvia**, per tre minuti. Poi copriamo col **brodo** e cuciniamo per 15 minuti. Eliminiamo la salvia, **saliamo** e frulliamo.

2 Sbricioliamo la **salsiccia** e cuciniamola in un tegame con l'olio restante, la **cipolla** e il **rosmarino** per otto minuti. Mescoliamo il tutto in una boule con metà zucca frullata, la **ricotta** e le **uova**. Aggiustiamo di sale e riempiamo degli stampini di alluminio.

3 Inforniamo per otto minuti a 180 gradi. Serviamo i tortini con la salsa restante.

FRITTELLE DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

600 g di **polpa di zucca** • Un **uovo** • 10 g di **cannella** • 70 g di **maizena** • 70 g di **farina** • 100 g di **zucchero a velo** + q.b. per spolverare • 6 **savoiardi** sbriciolati
Inoltre: **Olio di semi** per friggere q.b. ***Per servire:*** **Zabaione** q.b.

1 Avvolgiamo la **zucca** nella stagnola e inforniamola per 30 minuti a 180 gradi. Trascorso il tempo, grattugiamola a scaglie in una boule e incorporiamo gradualmente i **restanti ingredienti**. Lasciamo riposare in frigo per 20 minuti.

2 Con l'aiuto di due cucchiai, formiamo delle quenelle di composto e friggiamole in **olio di semi** profondo. Una volta dorate, scoliamole sulla carta assorbente. Serviamole cosparse con lo zucchero a velo e accompagnate con lo **zabaione**.

Anna Moroni... solo per noi

I TRUCCHI DI ANNINA

I preziosi consigli e le idee geniali per cucinare al meglio tutte le vostre ricette!

Cara Anna ti scrivo...

Problemi in cucina? Curiosità?

Per ricette, suggerimenti e consigli pratici scrivi una e-mail ad Anna, **laprovadelcuoco@rai.it**

Scaglie a regola d'arte

Per ottenere velocemente piccole scaglie di cioccolato, possiamo utilizzare il pelapatate, passandolo sullo spessore della tavoletta.

Non si butta via niente

Quando utilizziamo la scorza del lime, non sempre utilizziamo anche il succo e viceversa. Congeliamo ciò che non usiamo, conservandolo per i momenti di necessità.

Mele: c'è macchia e macchia

Quando acquistiamo le mele, verifichiamo sempre che siano prive di macchie nere morbide, segno di marcio. Non preoccupiamoci, invece, di quelle secche, segno magari di una grandinata subita prima della raccolta.

Verde e croccante

Se la nostra insalata si è un po' ammosciata, teniamola a bagno in acqua fredda per mezz'ora, poi scrolliamola per bene e mettiamola in frigorifero per almeno un paio d'ore. Tornerà bella fragrante, come appena raccolta.

Fonduta deliziosa

Per preparare una fonduta al formaggio originale, aggiungete nel tegame dei funghi (come gli champignon) o un po' di tartufo nero. Sentirete che delizia!

Un tocco di colore

I semi leggermente tostati e sparsi sulle zuppe poco prima di portarle in tavola, le arricchiranno di gusto e colore! Provateli e non ve ne pentirete, date retta ad Anna! ■

In confezione da:
60 e 100 caps veg - 500mg
e 100g in polvere

In confezione da:
50 e 120 caps veg
e 100g in polvere

Nuova forza per cartilagini e articolazioni

L'MSM (metilsulfonilmetano) serve all'organismo per formare cellule sane necessarie al suo funzionamento.

*È **fondamentale per il benessere delle articolazioni**, **per le normali funzioni dei tendini e dei legamenti**. È un costituente della cheratina, ha **proprietà ristrutturanti per pelle, unghie e capelli**, si è infatti notato che ammorbidisce le cicatrici, rende la pelle soffice e flessibile, riduce rughe e screpolature, rinforza e favorisce la crescita di unghie e capelli. È un efficace sostegno per l'organismo in tutte le manifestazioni tipiche scatenate da sostanze esterne, quali agenti inquinanti o sostanze allergizzanti come il polline.*

*Il nostro organismo richiede un costante apporto di zolfo naturale che si può trovare in molti cibi comuni come frutta, verdura, carne, pesce e latte. L'MSM si può perdere con la cottura dunque la sua **integrazione nell'alimentazione può rivelarsi utile**, meglio ancora se in una formula facilmente assimilabile.*

*Natural Point ha selezionato una forma di MSM di elevata qualità e biodisponibilità: **OptiMSM®** con un eccellente grado di purezza, grazie al procedimento di distillazione che permette di separare ed eliminare le sostanze contaminanti eventualmente presenti.*

*Nella propria linea di integratori Natural Point lo presenta sia singolarmente (solo **OptiMSM®**) sia in una formulazione che contiene **MSM**, **Coenzima Q10** (un antiossidante naturale) e **vitamina C** che ne potenziano gli effetti. Nella sua forma più pura, quella cristallina, l'MSM è inodore e quasi insapore e non ha alcuna controindicazione né tossicità. Non presenta nemmeno problemi di dosaggio: un eventuale eccesso di MSM, viene eliminato dall'organismo attraverso la pelle, senza odore.*

In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale e in tutte le farmacie.

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Natural Point srl
via P. Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247
www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Un pranzo coi fiocchi!

Si parte con un classico primo piatto fatto in casa, condito con una salsa davvero saporita. Per secondo, un gustoso rotolo che ha il prosciutto sia fuori che dentro e, per finire... una vera golosità!

Spesa a persona **1,50** euro

35 minuti

media

Primi/ Pesce

Gnocchi di patate con crema di burro e alici

Ingredienti per 6 persone

Per gli gnocchi: Un kg di **patate** • 250 g di **farina** • 100 g di **grana grattugiato** • Un **uovo** • **Noce moscata** q.b. • **Sale** q.b. *Per la salsa:* 150 g di **burro** • 24 **filetti di alici sotto sale** • 45 g di **prezzemolo** • 300 g di **acqua** • Un cucchiaio raso di **amido di mais** *Per completare:* **Grana** grattugiato q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, schiacciapatate, rigagnocchi, pentolino, mixer a immersione, pentola, ciotola

590 *calorie per porzione*

Le basi per l'impasto

Lessiamo le **patate**, con tutta la buccia, in acqua **salata**. Sbucciamole e passiamole allo schiacciapatate quando sono ancora calde. Lasciamo raffreddare la purea e poi uniamo la **farina**, il **grana**, l'**uovo** e la **noce moscata**.

Tocchetti di pasta rigati

Impastiamo fino a ottenere un panetto morbido. Ricaviamo dei cilindretti e tagliamoli a tocchetti di circa due centimetri. Passiamoli sul rigagnocchi per rigarli, schiacciandoli con un movimento dal basso verso l'alto.

La salsina saporita

Mettiamo l'**acqua** in un pentolino, uniamo l'**amido di mais** e mescoliamo per sciogliere eventuali grumi. Portiamo a ebollizione, trasferiamo il liquido nel bicchiere del mixer a immersione e lasciamolo intiepidire.

Tutto da frullare

Quando l'acqua è tiepida, uniamo le **alici sotto sale** (devono essere pulite alla perfezione), il **burro** parzialmente fuso e il **prezzemolo** precedentemente sbollentato e raffreddato in acqua fredda. Frulliamo il tutto con il mixer.

Condiamo e... gustiamo!

Lessiamo gli gnocchi in acqua salata fino a quando tornano a galla. Scoliamoli e condiamoli con la crema di burro e alici. Mescoliamo bene e completiamo il piatto con una generosa spolverata di **grana**.

"Possiamo preparare e cuocere gli gnocchi in anticipo, per poi condirli con la salsa di burro e alici solo al momento del pasto. Basta trasferirli, appena pronti, in una ciotola con acqua fredda. Poi vanno scolati, unti con un filo d'olio e conservati in frigorifero fino al momento dell'utilizzo"

Anna

Non tutti sanno che...

Scegliamo bene

Le patate adatte per gli gnocchi sono quelle farinose, meno acquose. Possibilmente quelle residue della passata raccolta, reperite poco prima che compaiano sul mercato le nuove, inutili allo scopo. Quando le acquistiamo, controlliamo che siano sode, con la buccia integra e senza macchie. Attenzione che non ci siano germogli, fonte di un elemento tossico chiamato solanina. Conserviamole al buio, in luogo ventilato, con temperatura tra i quattro gradi (al di sotto dei quali l'interno anneriscono) e i 12 (oltre i quali germogliano).

Daniela Scrobogna

* Il sommelier consiglia

Consiglio uno spumante **Alta Langa Docg**, che dà dei prodotti straordinari nelle province di Asti, Cuneo e Alessandria. A base di Pinot nero e Chardonnay, sono dei vini davvero particolari, fatti con metodo manuale.

Secondi / Carne

Rotolo di pollo e prosciutto

più **riposo** 30 minuti

Spesa a persona 2 euro

facile

Ingredienti per 6 persone

300 g di **petto di pollo** • **Brodo vegetale** q.b. • 100 g di **prosciutto cotto** • 200 g di **formaggio spalmabile** • Una noce di **burro** • 2 cucchiaini di **pasta di acciughe** • Qualche cucchiaiata di **marsala secco** • 8 fette sottili di **prosciutto crudo dolce** • **Sale** q.b. *Per servire:* **Insalatina di songino** q.b. • **Pomodorini datterini** q.b.

Cosa ci serve

Pentola, padella, robot da cucina, carta forno, teglia da forno, spatola, tagliere

335 *calorie per porzione*

Prima in pentola...

Cuociamo il **petto di pollo** in una pentola con il **brodo vegetale** bollente per circa 15 minuti. Lasciamolo raffreddare e poi sfilacciamo la carne con le mani, riducendola in piccoli pezzetti (come si fa per la classica insalata di pollo).

... poi in padella

Sciogliamo una noce di **burro** in una padella calda, uniamo il pollo sfilacciato e mescoliamo bene. Regoliamo di **sale** e sfumiamo con il **marsala secco**. Cuociamo per pochi minuti, giusto per far insaporire la carne.

Un buon ripieno

Trasferiamo il pollo con il suo sughetto nel robot da cucina e tritiamolo grossolanamente con il **formaggio spalmabile**, il **prosciutto cotto** e la **pasta di acciughe**. Dobbiamo ottenere un composto denso e compatto.

L'esterno è di "crudo"

Sistemiamo le fette di **prosciutto crudo** su un foglio di carta forno, affiancandole l'una all'altra. Mettiamole in una teglia da forno e, utilizzando una spatola, spalmiamoci sopra il composto di pollo appena frullato.

Va fatto raffreddare

Aiutandoci con la carta forno, arrotoliamo il tutto fino a ottenere un rotolo compatto e chiudiamo le estremità della carta a caramella. Conserviamo il rotolo di pollo in frigorifero per qualche tempo.

E adesso affettiamo

Quando il rotolo è freddo, scartiamolo e tagliamolo a fettine non troppo sottili. Disponiamo sul fondo del piatto da portata l'**insalata di songino** e i **pomodorini datterini** tagliati a metà. Sistemiamo le fette del rotolo e serviamo.

L'alternativa...

ROTOLO DI SPINACI E SPECK

Ingredienti per 8 persone

300 g di **spinaci freschi** • 2 **uova** • 250 g di **formaggio fresco alle erbe** • **Parmigiano** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. • 10 fettine sottili di **speck**

1 Lessiamo in poca acqua **salata** gli **spinaci**. In una ciotola, sbattiamo le **uova** con sale e **pepe**. Uniamo buona parte del **parmigiano** e mescoliamo.

2 Tagliuzziamo il più possibile gli spinaci, precedentemente raffreddati e strizzati. Uniamoli alle uova sbattute, aggiungiamo il resto del parmigiano e mescoliamo bene.

3 Trasferiamo il composto su una teglia con carta forno e spalmiamolo su tutta la superficie. Cuociamo a 180 gradi per 20 minuti. Sforniamo e facciamo raffreddare.

4 Spalmiamo il **formaggio fresco** sulla frittata di spinaci e stendiamo sopra lo **speck**. Arrotoliamo il tutto con l'aiuto della carta forno e mettiamo in frigo per due ore. Poi, togliamo la carta forno dal rotolo, tagliamolo a fette e serviamolo.

60 minuti

Spesa a persona 1,10 euro

✱ facile

Dolci/Al forno

Cheesecake ai mirtilli

Ingredienti per 8 persone

3 **tuorli** + 3 **albumi** • 250 g di **ricotta** • 250 g di **mascarpone** • 50 g di **burro** • Una confezione di **biscotti secchi** • Il succo di ½ **limone** • **Confettura di mirtilli** q.b. • Una bustina di **vanillina** • 3 cucchiai di **farina** • 3 cucchiai di **zucchero** • Un pizzico di **sale** *Per decorare:* Foglie di **menta** q.b. • **Zucchero a velo** q.b.

Cosa ci serve

Fruste elettriche, tre ciotole, stampo a cerniera, carta forno, mixer a immersione, spatola

490 calorie per porzione

Un composto spumoso

Con le fruste elettriche, montiamo a neve ferma gli **albumi** con un pizzico di **sale**. A parte, montiamo i **tuorli** con lo **zucchero**. Uniamo, poi, il **mascarpone** e la **ricotta** e continuiamo a montare. Aggiungiamo, infine, la **farina** e la **vanillina**.

Da amalgamare delicatamente

Ottenuto un composto spumoso, incorporiamo anche gli albumi montati, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Sbricioliamo i **biscotti secchi** e mescoliamoli al **burro** impastando con le mani.

La base "croccante"

Con il composto di biscotti secchi e burro, foderiamo una teglia a cerniera rivestita di carta forno, precedentemente bagnata e poi strizzata. Premiamo con le mani in modo da compattare quanto più possibile la base della nostra torta.

E adesso in forno

Versiamo la crema nello stampo a cerniera, sulla base di biscotti. Livelliamo bene con la spatola e inforniamo a 180 gradi per circa 40 minuti (se abbiamo più tempo a disposizione, possiamo anche cuocerla a 160 gradi per 50 minuti).

Meglio fredda

Una volta cotta, lasciamo intiepidire la torta. Poi, sformiamola dallo stampo a cerniera, adagiamola sul piatto da portata e lasciamola raffreddare completamente prima di procedere con la confettura di mirtilli.

Emulsione delicata

Mettiamo la **confettura di mirtilli** nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungiamo il succo di **limone** e frulliamo per qualche istante fino a ottenere una cremina liscia, ma non eccessivamente liquida.

L'ultimo tocco

Spalmiamo la confettura di mirtilli frullata sulla torta ormai fredda, livellandola bene con una spatola. Prima di portarla in tavola, decoriamola con una spolverata di **zucchero a velo** e qualche fogliolina di **menta**. ■

La variante...

CHEESECAKE ALLE ARANCE

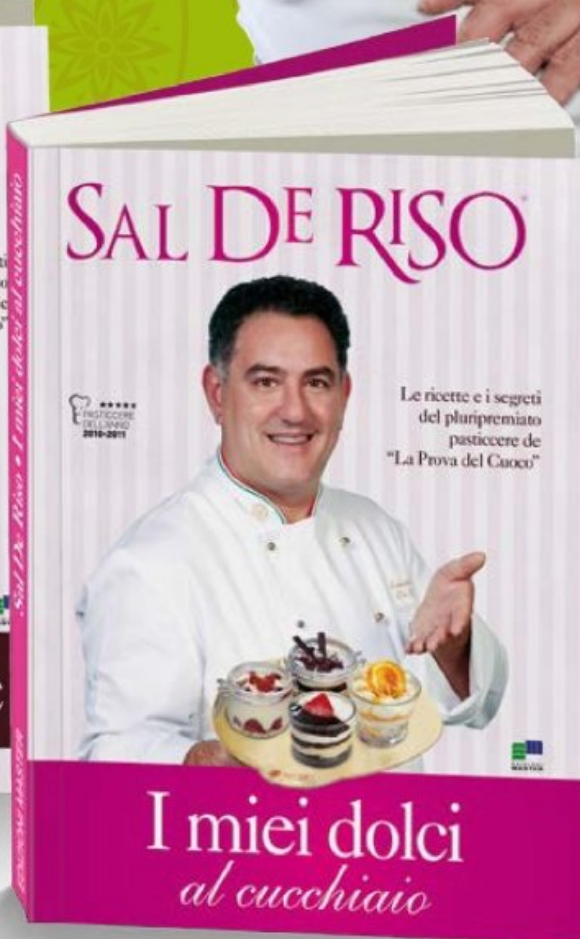
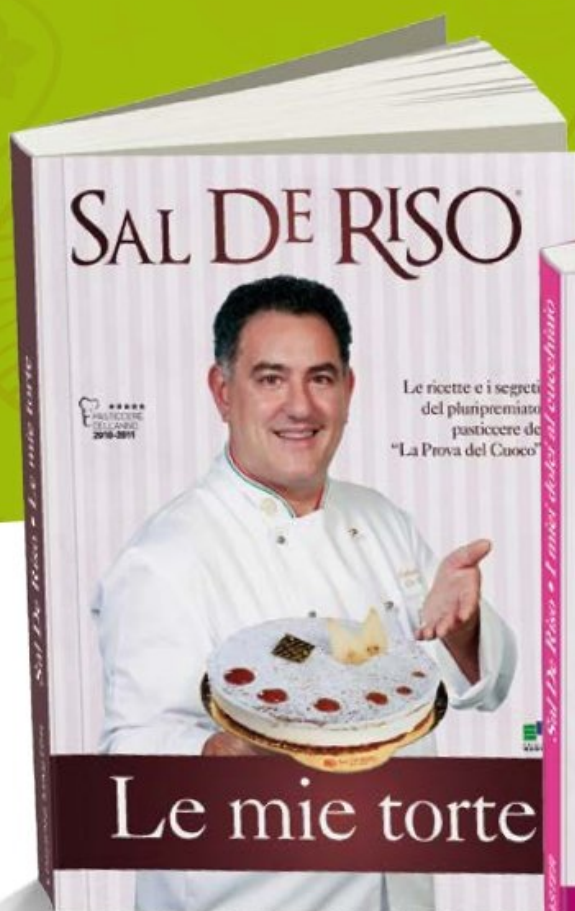
Ingredienti per 8 persone

250 g di **biscotti secchi** • 100 g di **burro** • 500 g di **ricotta mista** • 150 g di **zucchero** • 3 **tuorli** + 3 **albumi** • Una bustina di **vanillina** • **Cannella in polvere** q.b. • **Rum** q.b. • **Marmellata di arance** q.b.

1 Passiamo al mixer i **biscotti**, il **burro** e un goccino di **rum**. Stendiamo il composto su una teglia rivestita di carta forno. Lasciamo riposare in frigo.

2 Montiamo i **tuorli** con lo **zucchero**. Incorporiamo la **ricotta** e poi aggiungiamo un goccio di rum, un pizzico di **cannella** e la **vanillina**. Montiamo gli **albumi** a neve.

3 Aggiungiamo gli albumi alla ricotta. Versiamo il tutto sui biscotti sbriciolati e inforniamo per 45 minuti a 180 gradi.

4 Decoriamo la cheesecake fredda con la **marmellata**. Lasciamo riposare in frigo per un paio d'ore.

ricette d'autore

In questo numero hanno cucinato per noi...

Daniele Persegani

Tra gli chef più cercati del web e docente presso l'istituto Alberghiero di Salsomaggiore. Nell'"Osteria del Pescatore", a Castelvetro Piacentino, cucina piatti "tradizionali ma non troppo".

Le sue ricette sono a pagina 43 e 72

Sergio Barzetti

Consulente ed esperto di intaglio di frutta e vegetali, ha uno spiccato senso estetico che lo porta a realizzare ricette impeccabili.

Le sue ricette sono a pagina 44 e 58

Natalia Cattelani

Alla Prova del Cuoco prepara piatti fantasiosi e originali, dedicati soprattutto a bambini e ragazzi. Il suo blog, ricco di ricette, è all'indirizzo www.tempodicottura.it.

La sua ricetta è a pagina 46

Gilberto Rossi

È titolare e chef del ristorante "Pepe nero" a San Miniato (PI). La sua è una cucina del territorio rivisitata attraverso l'utilizzo di cotture brevi e sapori delicati. Le ricette toscane sono il suo forte.

La sua ricetta è a pagina 54

Gianfranco Pascucci

Si lascia ispirare dal pesce di mare fresco che va all'asta all'alba, due volte a settimana. "Il Porticciolo" (www.pascuccialporticciolo.com) è il suo ristorante, tra i più in della Capitale.

Le sue ricette sono a pagina 56 e 70

Marco Bottega

Chef del ristorante "Aminta Resort" a Genazzano (Roma), è specializzato nella preparazione e rivisitazione di piatti tradizionali della cucina romana.

La sua ricetta è a pagina 60

David Poveda

Del ristorante spagnolo"La Paella" di Lignano Sabbiadoro. Ama l'effetto sorpresa e l'abbondanza, una caratteristica dei suoi piatti.

La sua ricetta è a pagina 62

Luisanna Messeri

Volto amato della cucina in tv, ha pubblicato libri e cura la collana AudioCook. Le ricette che prepara alla Prova del Cuoco sono quelle della grande tradizione gastronomica italiana.

La sua ricetta è a pagina 64

Fabrizio Nonis

Entra a far parte del mondo del giornalismo enogastronomico per nobilitare la categoria dei macellai e promuovere l'arte del mangiare bene. Propone deliziose ricette a base di carne.

La sua ricetta è a pagina 66

Marhus Holzer

La Prova del Cuoco gli dà la possibilità di coltivare due passioni: la cucina e l'intrattenimento. I suoi piatti sono il connubio perfetto tra la cucina alpina e quella mediterranea.

La sua ricetta è a pagina 68

Lorenzo Santi

Chef giovane e creativo, la sua cucina è intelligente e originale e sposa la tradizione con la sperimentazione. È chef del ristorante "La maniera di Carlo", a Milano.

La sua ricetta è a pagina 74

Hirohiko Shoda

Giapponese, studia la cucina italiana fin da adolescente. La sua filosofia è semplice: l'amore per la natura e il contatto con ingredienti freschi e di stagione, da esaltare nelle loro varianti.

La sua ricetta è a pagina 76

* La posta del cuoco

Problemi in cucina? Curiosità?

Scrivi una e-mail a **chefemaestre@laprovadelcuocomagazine.it**. Nell'oggetto indica il nome dello chef o della maestra di cucina a cui vuoi proporre la domanda. Le migliori saranno pubblicate sul magazine.

INTEGRALE

VEGETALE

FORNITORE
London Olympic Games 2012

ANUGA awards 2011
Miglior Innovazione Prodotto
Categoria Pasta

FUNCTIONAL LUZI FOODS

"Siamo quel che mangiamo"

Scopri la gamma completa di prodotti per il gusto e il benessere

NOVITÀ

ALTO CONTENUTO DI FIBRA

ALTO CONTENUTO DI FERRO

SPECIALITÀ BIOLOGICA CON FARINA INTEGRALE DI CECI, MIGLIO, LINO

San Lorenzo in Campo (PU) - ITALY - Tel. +39 0721 776213 - info@luzifood.it

www.luzifood.it

*Antipasti

Antipasti / Pesce

MOUSSE di peperoni piccanti e tonno

di Daniele Persegani
Tra gli chef più cercati del web e docente presso l'istituto Alberghiero di Salsomaggiore.

"Apriamo il pasto con una nota 'frizzante' e carina. Un'idea per accompagnare questo piatto? La sangria con la frutta"

Ingredienti per 2 persone

- 5-6 **peperoni ripieni di tonno**
- Una scatoletta di **tonno sott'olio**
- Qualche filetto di **acciuga sott'olio**
- **Capperi** q.b.
- **Erba cipollina** tritata q.b.
- **Prezzemolo** tritato q.b.
- Un cucchiaio di **maionese**

Per servire

- **Crostini di pane** tostato q.b.
- **Erba cipollina** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, mixer, sac à poche

350 *calorie per porzione*

Tutto da frullare

Mettiamo in un mixer i **peperoni ripieni di tonno**, dopo averli scolati dall'olio di conserva, insieme al **tonno sott'olio**, i **filetti di acciuga** e i **capperi**. Frulliamo fino a ottenere una crema densa.

Così è più cremosa

Trasferiamo la mousse in una ciotola. Aggiungiamo l'**erba cipollina** e il **prezzemolo** tritati e un cucchiaio di **maionese**. Mescoliamo e trasferiamo la salsa in un sac à poche.

Un bell'effetto!

Creiamo degli spuntoni di mousse piccante direttamente nel piatto da portata. Disponiamo intorno i **crostini di pane** già tostato, decoriamo con l'**erba cipollina** e serviamo. ■

di Sergio Barzetti
Maestro in cucina ed esperto di intagli vegetali.

Primi/ Carne

PAPPARDELLE
di basilico al sugo saporito

"Ho fatto la pasta in casa, profumandola e colorandola con il basilico. Per condirla, vi regalo la ricetta di una salsa davvero gustosa"

40 minuti

media

Spesa a persona **1** euro

Ingredienti per 4 persone

Per le pappardelle
- ☐ 300 g di **farina di farro bianco**
- ☐ 3 **uova**
- ☐ Un mazzetto di **basilico**
- ☐ **Sale** q.b.

Per il sugo
- ☐ 300 g di **pomodori pelati**
- ☐ 150 g di **macinato misto** (vitello e maiale)
- ☐ Un bicchiere di **vino rosso**
- ☐ 2 foglie di **alloro**
- ☐ Un pezzetto di **peperoncino** fresco

Per completare
- ☐ Un mazzo di **prezzemolo** fresco

Cosa ci serve

Mixer a immersione, ciotola, macchinetta per la pasta, spianatoia, rotella tagliapasta, padella, pentola

400 calorie per porzione

Un po' di verde nell'impasto

Frulliamo le **uova** con il **basilico** utilizzando un mixer a immersione. Mettiamo la **farina** in una ciotola e uniamo l'emulsione "verde". Lavoriamo con una forchetta e poi impastiamo fino a ottenere un panetto morbido.

Listarelle di pasta

Dividiamo il panetto in più parti e tiriamo la sfoglia utilizzando la macchinetta per la pasta. Con la rotella tagliapasta, poi, ricaviamo le pappardelle e lasciamole asciugare per poco tempo sulla spianatoia infarinata.

Prepariamo il sugo

Sbricioliamo il **macinato misto** e mettiamolo in una padella calda con le foglie di **alloro**, senza aggiungere altri grassi. Aggiungiamo un pezzetto di **peperoncino** per insaporire e rosoliamo fino a quando la carne è ben dorata.

Rosso pomodoro

Aggiungiamo i **pomodori pelati** schiacciati e, dopo qualche istante, il **vino rosso**. Cuociamo per circa dieci minuti, fino a quando il sughetto si sarà consumato e avremo una bella salsa densa.

Un salto in padella

Cuociamo le pappardelle in una pentola con acqua **salata**. Scoliamole e saltiamole in padella con il nostro sugo saporito. Completiamo con una generosa spolverata di **prezzemolo** tritato finemente e portiamo in tavola. ■

Nella borsa della spesa
di Augusto Tocci

I POMODORI PELATI

Questo tipo di conserva è nata in casa ed è poi diventata una produzione industriale. Anche gli stabilimenti provvedono all'eliminazione della buccia dei pomodori, dopo averla incisa e dopo aver scottato i frutti. Il preparato viene disposto in appositi contenitori e poi si passa alla pastorizzazione che, mentre in casa si fa in una pentola con acqua bollente, in fabbrica avviene in autoclave. Il prodotto si mantiene in dispensa fino all'apertura dei vasetti. Poi, conviene travasare il contenuto in contenitori di vetro o ceramica, coprirli e metterli in frigo, al massimo per qualche giorno.

I segreti di Sergio Barzetti

Sapori semplici

- ✓ Abbiamo preparato questo piatto con un misto di vitello e maiale. Ma si tratta solo di un'idea. Per avere lo stesso gustoso risultato, infatti, **possiamo utilizzare anche la luganega, la salamella, la pasta di salame, la salsiccia, la 'nduja** (in foto) e via dicendo.
- ✓ **Il sugo di questa pasta si prepara in pochissimo tempo**. Possiamo realizzarlo poco prima di cuocere le pappardelle.
- ✓ Se non vogliamo preparare la pasta fresca o non ne abbiamo il tempo, ovviamente **possiamo condire con questo sughetto qualsiasi tipologia di pasta.**
- ✓ **Se abbiamo tanto prezzemolo** in casa, tritiamolo, mettiamolo in un panno pulito e chiudiamolo all'interno. Strizziamolo per eliminare i liquidi e conserviamolo in frigorifero o in congelatore. Così sarà anche più bello da vedere quando lo usiamo per decorare i piatti, come nella nostra ricetta.

Luciano Mallozzi

*** Il sommelier consiglia**

Con le carni o i salumi, quindi con questo ragù, beviamo la *Bonarda dell'Oltrepò Pavese*, un vino dal colore carico e brillante e dal profumo intenso. Si sposa benissimo con piatti ricchi di sapore come quello proposto da Mister Alloro.

di Natalia Cattelani
Romana d'adozione, la sua cucina è creativa, dedicata soprattutto a bambini e ragazzi.

Primi / Carne

FETTUCCINE cremose con pollo, porri e vodka

"Impreziosite da una delicatissima salsa al formaggio, sono molto 'chic'. Per un tocco in più, verdurine fritte e nocciole tostate"

Spesa a persona **2,20** euro

*facile

30 minuti

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di **fettuccine fresche all'uovo**
- 300 g di **petto di pollo**
- 2 **porri**
- ½ bicchiere di **vodka**
- 2 cucchiai di **farina di riso**
- 2 bicchieri di **olio di semi di arachide**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la crema di formaggio

- 150 g di **grana** grattugiato
- 200 g di **panna** fresca

Per completare

- 3 cucchiai di **nocciole** tostate e tritate
- **Grana** grattugiato q.b.

Cosa ci serve

Padella, pentola, pentolino, mixer a immersione, carta da cucina

780 *calorie per porzione*

La carne in padella

Tagliamo il **petto di pollo** a pezzetti molto piccoli. Scaldiamo un filo d'**olio extravergine** in una padella e uniamo i cubettini di pollo. Rosoliamoli a fiamma alta, mescolando spesso. A metà cottura, regoliamo di **sale** e **pepe**.

La nota alcolica

Puliamo i **porri** e mettiamo da parte le foglie più esterne. Il resto, tagliamolo a rondelle sottili. Quando il pollo è dorato, uniamo i porri e sfumiamo con la **vodka**. Mescoliamo e spegniamo il fuoco quando l'alcol sarà evaporato.

La crema di formaggio

Scaldiamo leggermente la **panna** fresca in un pentolino. Mettiamo il **grana** grattugiato nel bicchiere del mixer a immersione, versiamo la panna calda e frulliamo fino a ottenere una salsina liscia e cremosa.

Un po' di fritto

Scaldiamo l'**olio di semi** in un pentolino. Tagliamo a listarelle sottili le foglie dei porri messe da parte. Saliamole e passiamole nella **farina di riso**. Friggiamo le listarelle di porro e poi scoliamole su carta da cucina.

Saltiamo la pasta

Cuociamo le **fettuccine fresche** in una pentola con acqua salata. Scoliamole al dente, saltiamole in padella con il condimento, unendo un mestolo di acqua di cottura. Mescoliamo per amalgamare bene.

I segreti di Natalia Cattelani

Un piatto espresso

- ✓ Per sfumare il pollo, abbiamo utilizzato la **vodka**. Quando usiamo i distillati, ricordiamoci di non eccedere nelle quantità perché per far evaporare completamente l'alcol serve davvero tanto tempo. Se questo piatto lo mangiano anche i bambini, preferiamo il vino.
- ✓ **La crema di formaggio** è davvero golosa e adatta per condire qualsiasi piatto espresso. È perfetta, per esempio, per i tortellini.
- ✓ Le fettuccine fresche all'uovo assorbono molto condimento: **non facciamole asciugare troppo**.

Non deve essere asciutta

Aggiungiamo anche la salsa di formaggio e amalgamiamo bene il tutto. Non esageriamo con la cottura in padella perché il condimento deve restare molto cremoso. Trasferiamo la pasta in un piatto da portata.

E adesso non ci resta che servire!

Completiamo il nostro piatto di fettuccine cremose con una spolverata di **grana** grattugiato e con le **nocciole** tostate e tritate. Decoriamo con le listarelle di porri fritti e portiamo in tavola. ■

Luciano Mallozzi

** Il sommelier consiglia*

Per un piatto fatto di molte note dolci, propongo un vino che dà una sferzata di acidità notevole, cioè un *Riesling*. Profumato, elegante e con un'elevata mineralità, quello che ho scelto è prodotto nell'Oltrepò Pavese, a Calvignano in provincia di Pavia, e ha un grado alcolico leggermente maggiore.

Il ricettario de La Prova del Cuoco

IL GORGONZOLA CHE FA GOLA

Nella pasta o nei risotti, per condire secondi piatti e persino sulla pizza. Otto ricette per gustare al meglio questo speciale formaggio

Straccetti di pasta alle olive con rigatino croccante e gorgonzola

Ingredienti per 2 persone

Per gli straccetti: 200 g di **farina** • 2 **uova** • 2 cucchiai di **pesto di olive taggiasche** già pronto
Per il condimento: 100 g di **rigatino** tagliato a dadini • ½ **cipolla** bianca • 100 g di **gorgonzola** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Mentuccia** fresca q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, rotella tagliapasta, mattarello, padella, pentola, pentolino

Pappardelle con noci e gorgonzola

Ingredienti per 4 persone

Per la sfoglia: 400 g di **farina** • 4 **uova**
Per la salsa: 80 g di **gorgonzola piccante** • 80 g di **gorgonzola dolce** • 100 g di **panna** fresca • **Sale** e **pepe** q.b. *Per guarnire:* Un ciuffo di **prezzemolo** tritato • **Parmigiano** grattugiato q.b. • 100 g di **gherigli di noce** tritati

Cosa ci serve

Tagliere, mattarello, pentolino

Bavette con gorgonzola e peperoni cruschi

Ingredienti per 2 persone

200 g di **bavette** • 150 g di **gorgonzola** • Una bustina di **zafferano** • 2 **peperoni cruschi** (secchi) • **Menta** fresca q.b. • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Pentola, padella

Risotto con pere e crema di gorgonzola

Ingredienti per 2 persone

150 g di **riso carnaroli** • ½ **cipolla** • 40 g di **burro** • **Vino bianco** q.b. • **Brodo vegetale** q.b. • 100 g di **gorgonzola dolce** • 30 g di **latte**
Per completare: **Burro** q.b. • Una **pera**

Cosa ci serve

Due pentolini, padella, casseruola, colino

Il ricettario de La Prova del Cuoco

IL GORGONZOLA CHE FA GOLA

Nella pasta o nei risotti, per condire secondi piatti e persino sulla pizza. Otto ricette per gustare al meglio questo speciale formaggio

Pappardelle *con noci e gorgonzola*

Disponiamo la **farina** a fontana, rompiamo al centro le **uova** e impastiamo fino a quando il panetto diventa liscio e omogeneo. Con il mattarello, tiriamo la sfoglia il più sottile possibile e lasciamola asciugare per almeno 20 minuti, protetta da un telo di stoffa pulito. Nel frattempo, scaldiamo la **panna** in un pentolino, con il **pepe** e un po' di **sale**. Tagliamo a pezzetti i **due tipi di gorgonzola** e tuffiamoli nella panna calda. Mescoliamo fino a raggiungere la consistenza di una crema liscia. Teniamo in caldo. Riprendiamo la sfoglia e avvolgiamola su se stessa più volte. Tagliamola per ricavare le pappardelle, districhiamole con le mani e cuociamole in acqua salata. Scoliamole appena tornano a galla e trasferiamole in un piatto da portata. Condiamo la pasta con la crema di gorgonzola e mescoliamo. Aggiungiamo il **parmigiano**, il **prezzemolo** e le **noci** e serviamo.

Straccetti di pasta *alle olive con rigatino croccante e gorgonzola*

In una ciotola mescoliamo **farina**, **uova** e il **pesto di olive.** Ricaviamo un panetto che tireremo a sfoglia con un mattarello. Poi, con una rotella tagliapasta, otteniamo dei pezzetti irregolari. In una padella, versiamo un filo d'**olio**, il **rigatino**, la **cipolla** e qualche foglia di **mentuccia**. Regoliamo di **sale**, se occorre, e **pepe** e soffriggiamo per dieci minuti. Prepariamo, in un pentolino, una fonduta di **gorgonzola** che metteremo sul fondo del piatto. Cuociamo gli straccetti, scoliamoli e mantechiamoli in padella con il rigatino. Serviamo con la fonduta e con foglie di menta.

Risotto *con pere e crema di gorgonzola*

Fondiamo il **burro**, aggiungiamo la **cipolla** tritata finemente e stufiamola. Tostiamo il **riso** in questo soffritto e, appena raggiunge una colorazione madreperlata, sfumiamolo con il **vino bianco**. Copriamo col **brodo** bollente e mescoliamo spesso. Aggiungiamo liquido fino al termine della cottura. Intanto, sciogliamo il **gorgonzola** col **latte** (non deve bollire) e poi filtriamolo con un colino. Mantechiamo il risotto con una noce di **burro**, lontano dal fuoco. Serviamolo sopra la crema di gorgonzola. Decoriamo il piatto con dadini di **pera** saltati in padella con un po' di burro.

Bavette *con gorgonzola e peperoni cruschi*

Cuociamo le **bavette** in acqua bollente **salata** con mezza bustina di **zafferano**. Nel frattempo, sciogliamo a fuoco dolce il **gorgonzola** con il restante zafferano e un goccio d'acqua di cottura della pasta. Scoliamo le bavette ancora al dente e mantechiamole in padella con la fonduta di gorgonzola e i **peperoni cruschi** sbriciolati. Decoriamo con un ciuffo di **menta** e serviamo.

Il ricettario de La Prova del Cuoco

IL GORGONZOLA CHE FA GOLA

Nella pasta o nei risotti, per condire secondi piatti e persino sulla pizza. Otto ricette per gustare al meglio questo speciale formaggio

Strudel agli spinaci con gorgonzola

Ingredienti per 6 persone

Per l'impasto: 350 g di **farina 00** • 70 g di **spinaci** cotti e strizzati • 2 **uova** • **Sale** q.b. *Per il ripieno:* 2 **uova** • 400 g di **gorgonzola** dolce • **Prezzemolo** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. *Per completare:* Un **tuorlo** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Semi di sesamo** q.b.

Cosa ci serve

Mixer, spianatoia, mattarello, ciotola, pennello, carta forno, teglia, pellicola per alimenti

+ 30 minuti di riposo

media

50 minuti

Sfoglie di cavolo nero su fonduta di gorgonzola

Ingredienti per 2 persone

300 g di **pasta di pane** • 100 g di **gorgonzola** • 100 g di **cavolo nero** • 50 g di **panna** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b. • **Semi di papavero** q.b. • Un **tuorlo** • 2 spicchi d'**aglio**

Cosa ci serve

Padella, pentolino, teglia, formina tonda, pennello

35 minuti

facile

Bauletti di tacchino con gorgonzola e verdure

Ingredienti per 2 persone

150 g **petto di tacchino** • 50 g di **gorgonzola** • 50 g di **porro** • Un cucchiaio di **salsa di soia** • Una **carota** • Una costa di **sedano** • Una **cipolla di Tropea** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Batticarne, padella, ciotola

25 minuti

facile

Pizza gorgonzola dolce e sedano

Ingredienti per 6 persone

Per l'infuso di sedano: 800 g di **acqua** bollente • 200 g di **foglie di sedano** *Per l'impasto:* 800 g di **farina tipo 0** • 200 g di **farina di farro integrale** • 7 g di **lievito secco** • 18 g di **sale** • 50 g di **olio extravergine** di oliva *Per il condimento:* Una treccia di **mozzarella** • Una fetta spessa di **gorgonzola dolce** • Una costa di **sedano** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Pepe** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, spianatoia, mestolo di legno, teglia tonda

+ 24 ore di lievitazione in frigorifero

media

40 minuti

Il ricettario de La Prova del Cuoco

IL GORGONZOLA CHE FA GOLA

Nella pasta o nei risotti, per condire secondi piatti e persino sulla pizza. Otto ricette per gustare al meglio questo speciale formaggio

Sfoglie di cavolo nero *su fonduta di gorgonzola*

Saltiamo le foglie più tenere del **cavolo nero** con un filo d'**olio**, l'**aglio** in camicia, un goccio d'acqua e un pizzico di **sale**. Tiriamo la **pasta di pane** (compriamola dal fornaio) e ricaviamo dei dischetti di una quindicina di centimetri. Farciamoli con il cavolo e chiudiamoli. Spennelliamo le mezzelune con il **tuorlo** e cospargiamole di **semi di papavero**. Inforniamo per cinque-sei minuti a 180 gradi. In un pentolino, sciogliamo il **gorgonzola** a fuoco medio insieme alla panna. Mescoliamo per ottenere un composto vellutato. Stendiamo sul fondo di un piatto un letto di fonduta, poi adagiamoci le mezzelune ripiene. Volendo dare alla ricetta un tocco croccante, è sufficiente decorarla con qualche foglia di basilico fritto.

Strudel *agli spinaci con gorgonzola*

Passiamo gli **spinaci** al passaverdure. Frulliamoli con la **farina**, le **uova** e un pizzico di **sale**. Se occorre, aggiungiamo un goccio d'acqua. Ottenuto un panetto, trasferiamolo sulla spianatoia e lavoriamolo fino a che non si presenta liscio. Avvolgiamolo nella pellicola e lasciamolo riposare per almeno 30 minuti. In una ciotola, rompiamo le **uova** e amalgamiamole a un cucchiaio di **prezzemolo** tritato, un pizzico di **pepe** e il **gorgonzola**. Mescoliamo e, se occorre, correggiamo di **sale**. Riprendiamo l'impasto, dividiamolo a metà e stendiamo ciascun panetto in una sfoglia sottilissima. Diamo alle sfoglie la forma di un rettangolo. Spennelliamo con **olio** la prima e sovrapponiamo la seconda. Versiamo al centro il ripieno al formaggio e distribuiamolo sulla superficie. Per chiuderlo, arrotoliamolo o, con una rotella tagliapasta, pratichiamo tagli obliqui sui lati e, dall'alto, sovrapponiamoli, ricoprendo l'impasto. Adagiamo lo strudel su una teglia con carta forno, spennelliamolo con il **tuorlo**, spolverizziamo con i **semi di sesamo** e cuociamo in forno, a 180 gradi, per circa 30 minuti.

Pizza *gorgonzola dolce e sedano*

Prepariamo un infuso immergendo le **foglie del sedano** in **acqua** bollente e lasciandole in ammollo per 10-15 minuti. Lasciamo raffreddare. Mescoliamo le **due farine** con l'infuso, versato poco per volta. Aggiungiamo il **lievito** e mescoliamo. **Saliamo**, uniamo il resto del liquido e continuiamo a impastare. Mettiamo la pasta sulla spianatoia infarinata e iniziamo a ripiegarla su se stessa più volte, fino a quando non otteniamo una massa omogenea. Rimettiamo il tutto nella ciotola, uniamo l'**olio** e lasciamo riposare per 24 ore nella parte bassa del frigo. Riprendiamo l'impasto lievitato, trasferiamolo su una spianatoia infarinata e stendiamolo con le dita. Sistemiamo la pizza in una teglia tonda (senza ungere). Condiamola con la **treccia** a pezzettini e il **gorgonzola**, completo di crosta, disposto su tutta la superficie. Inforniamo a 200 gradi fino a quando la pizza assume un colorito dorato. Decoriamo con un'insalatina fresca di **sedano** condito con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Bauletti di tacchino *con gorgonzola e verdure*

Tagliamo il **tacchino** a dadi grossi e assottigliamoli con il batticarne. Adagiamo al centro un cubetto di **gorgonzola**. Chiudiamo a forma di pallina e mariniamo velocemente nella **salsa di soia**. Saltiamo **tutte le verdure**, precedentemente tagliate a julienne, in una padella con un filo d'**olio** e regoliamo di **sale** e **pepe**. Abbassiamo il fuoco, aggiungiamo i bauletti e cuociamo tutto insieme. Serviamo caldo.

Primi / Carne e pesce

CAVATELLI

ai sapori di Calabria

di Gilberto Rossi
Chef e patron dei ristoranti "Pepe nero" e "Peperino" di San Miniato, Pisa.

"Un trionfo di gusto per questa pasta condita con pomodorini, tonno e 'nduja. Ma nel piatto c'è spazio anche per la rucola fritta"

Ingredienti per 2 persone

Per la pasta

- 100 g di **farina 00**
- 100 g di **farina di semola**
- **Acqua** q.b.
- **Sale** q.b.

Per il condimento

- 80 g di **pomodori Piccadilly**
- 30 g di **cipolla rossa di Tropea** tritata
- 50 g di **filetti di tonno** calabrese
- 50 g di **'nduja** calabrese
- 20 g di **olio extravergine**

Per completare

- 200 g di **rucola**
- **Olio di semi di arachide** q.b.

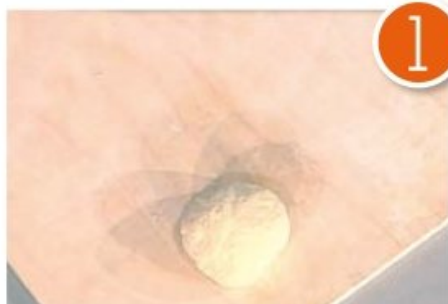
Cosa ci serve

Ciotola, spianatoia, due padelle, pentola, carta da cucina

850 calorie per porzione

*media

35 minuti più **riposo**

Spesa a persona **1,60** euro

Impastiamo bene

In una ciotola, lavoriamo la **farina** e la **semola** con l'**acqua**. Trasferiamo il composto sulla spianatoia infarinata e impastiamolo con le mani fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciamolo riposare per qualche tempo.

Vanno pigiati al centro

Poi, tiriamo la pasta leggermente e ricaviamo dei cordoncini. Tagliamoli a tocchetti (come si fa per gli gnocchi) e, esercitando una leggera pressione con le dita, scaviamo ogni pezzetto di pasta all'interno per ottenere i cavatelli.

La base del sugo

Rosoliamo la **cipolla** tritata in una padella con **olio extravergine**. Aggiungiamo la '**nduja** e i **pomodorini** tagliati in quattro parti. Mescoliamo per far sciogliere l'insaccato e cuociamo per circa cinque minuti.

Per ultimo il tonno

Quando i pomodorini sono leggermente disfatti, mettiamo in padella anche i **filetti di tonno** sbriciolati. Mescoliamo per amalgamare bene il tutto e schiacciamo pomodorini e tonno con un cucchiaio per creare un bel sughetto.

Un tocco "fritto"

Laviamo e asciughiamo bene la **rucola**. In una padella, scaldiamo abbondante **olio di semi di arachide**. Quando raggiunge la giusta temperatura, friggiamo la rucola per due minuti e poi scoliamola su carta da cucina.

Una vera bontà!

Cuociamo i cavatelli in una pentola con acqua bollente e **salata** per quattro-cinque minuti al massimo. Scoliamoli e saltiamoli in padella con la salsa di tonno e nduja. Impiattiamo e disponiamo sulla pasta la rucola fritta.

La variante di Natale Giunta

CAVATELLI AL TONNO E FINOCCHIETTO SELVATICO

Ingredienti per 2 persone

100 g di **farina 00** • 100 g di **farina rimacinata** • **Acqua** q.b. • 400 g di **filetti di tonno sott'olio** • 150 g di **pomodorini** • Uno spicchio d'**aglio** • **Capperi** q.b. • Un **filetto di acciuga sott'olio** • 40 g di **pinoli** • **Vino bianco** q.b. • 50 g di **grana** a scaglie • **Finocchietto selvatico** q.b. • Foglioline di **menta** q.b. • **Sale** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b.

1 Tostiamo i **pinoli** in padella. Rosoliamo il **tonno** in un'altra padella con l'**olio**, l'**aglio** in camicia, il **finocchietto** tritato, i **pomodorini** a metà, i **capperi** e il **filetto di acciuga**. Sfumiamo con il **vino bianco**.

2 Impastiamo le due **farine** con l'**acqua**. Trasferiamo il composto sulla spianatoia e ricaviamo dei lunghi cilindretti, tagliamoli a piccoli pezzi, schiacciamoli al centro con le dita e cuociamoli in acqua bollente **salata**.

3 Scoliamoli e saltiamoli in padella con il condimento. Completiamo con le scaglie di **grana** e i pinoli tostati. Decoriamo con qualche fogliolina di **menta**.

di Gianfranco Pascucci
"Il Porticciolo" è il suo ristorante specializzato in pesce.

Primi/ Pesce

SPAGHETTONI
con le pannocchie

"Vi svelo la mia ricetta di un piatto conosciuto da tutti. Il segreto per un risultato speciale? Un po' di burro nel sughetto"

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di **spaghettoni**
- 16 **pannocchie**
- Un cucchiaio di **olive taggiasche**
- 3 **cipollotti**
- 6 **pomodori ramati**
- 2 **zucchine**
- Una cucchiaiata di **burro**
- Scorza di **limone** grattugiata q.b.
- ½ spicchio d'**aglio**
- **Brodo vegetale** q.b.
- **Aceto balsamico** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Teglia, carta forno, due padelle, due pentole, colino

990 *calorie per porzione*

Spesa a persona **4** euro

facile

35 *minuti*

La nota acida

Tagliamo a spicchi i **pomodori** e disponiamoli in una teglia con carta forno. Inforniamoli fino a quando si seccheranno completamente. A metà cottura, condiamoli con un goccio di **aceto balsamico**. Teniamo da parte.

Il sughetto con gli scarti

Puliamo le **pannocchie** eliminando il carapace e la coda. In una padella, sciogliamo il **burro** e uniamo gli scarti dei pesci. Cuociamo per 20 minuti, allungando il sughetto con un po' di **brodo vegetale**. Poi, filtriamolo con un colino.

Le verdurine

In un'altra padella, rosoliamo l'**aglio** tritato in un filo d'**olio extravergine**. Uniamo le **zucchine** tagliate a julienne e i **cipollotti** precedentemente sbianchiti per pochi istanti in acqua **salata**. Scottiamo per pochi minuti.

Insaporiamo la pasta...

Cuociamo gli **spaghettoni** in acqua salata e scoliamoli molto al dente. Mettiamoli nella padella con le zucchine e i cipollotti e aggiungiamo il brodino al burro precedentemente filtrato. Facciamo insaporire bene.

... e uniamo i crostacei

Mettiamo in padella anche i pomodori cotti in forno e le **olive taggiasche**. Mescoliamo bene il tutto e, un minuto prima di spegnere il fuoco, uniamo le pannocchie pulite (hanno una cottura molto rapida).

Subito in tavola!

Quando la pasta sarà ben amalgamata al sughetto, che non dovrà comunque asciugarsi troppo, disponiamola nel piatto da portata. Profumiamo con un po' di scorza di **limone** grattugiata e completiamo con un filo d'olio a crudo. ■

Luciano Mallozzi

* Il sommelier consiglia

Ho scelto un vitigno antico, il *Marzemina bianca*, di origine veneta. Si tratta di vini che tendono ad avere un'effervescenza naturale e che vengono imbottigliati prima che finisca la fermentazione, per cui hanno un velo di lieviti ben visibili. Questo vino ci aiuta a conferire una punta di acidità al piatto.

Fondazione Italiana Sommelier
CENTRO INTERNAZIONALE PER LA CULTURA DEL VINO E DELL'OLIO

I segreti di Gianfranco Pascucci

Per pulirle alla perfezione

- ✓ Acquistiamo le pannocchie fresche dal nostro pescivendolo di fiducia. **Devono essere lucide e con il colore azzurro/violaceo ben visibile.** Se non sono buone, tendono a scurirsi quasi subito.
- ✓ **Conserviamo in congelatore per qualche tempo le pannocchie.** Una volta fredde, tagliamo i bordi con le forbici: così basterà sfilarle dal guscio per ottenere la carne. È il modo più semplice per pulirle ed eliminare i carapaci.
- ✓ **Le verdure in padella vanno solo scottate**, devono rimanere molto croccanti.
- ✓ **Le pannocchie vanno aggiunte in padella alla fine**, nella fase di mantecatura. A piacere, possiamo lasciarne qualcuna anche cruda e metterla direttamente nel piatto: si "cuocerà" solo con il calore della pasta.

di Sergio Barzetti
Maestro in cucina ed esperto di intagli vegetali.

Primi/Verde

PACCHERI cremosi ai quattro formaggi

"Fontina, taleggio, gorgonzola, toma... Ho interpretato alla mia maniera una ricetta molto conosciuta e davvero goduriosa"

facile

35 minuti più **riposo**

Spesa a persona **1,70** euro

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di **paccheri**
- 200 g di **formaggi misti (fontina, taleggio, gorgonzola, toma)**
- 50 g di **grana** grattugiato
- ½ L di **latte** fresco
- Un dl di **panna** fresca
- 60 g di **burro**
- 30 g di **farina di farro bianco**
- **Noce moscata** q.b.
- Una foglia di **alloro**
- **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Due ciotole, colino, due pentole, frusta, pirofila da forno

780 calorie per porzione

Così il latte prende sapore

Tagliamo a cubetti la **toma**, il **taleggio** e la **fontina**. Mettiamoli in una ciotola, versiamo il **latte** e la **panna** e conserviamo in frigorifero per una o due ore. Possiamo anche eseguire questa operazione il giorno precedente.

Prima il classico roux

Trascorso il tempo, scoliamo latte e panna e teniamo da parte i formaggi. In una pentola, sciogliamo il **burro** e uniamo la **farina**. Mescolando con una frusta, formiamo il roux e cuociamo fino a quando diventerà di colore nocciola.

Besciamella golosa

Aggiungiamo la panna e il latte freddi e continuiamo a mescolare per evitare la formazione di grumi. Profumiamo con la **noce moscata** e cuociamo per circa dieci minuti, o comunque fino a raggiungere la densità desiderata.

Cuociamo la pasta

Cuociamo i **paccheri** in acqua **salata** e profumata con l'**alloro**, facendo attenzione alla quantità di sale perché i formaggi utilizzati sono già abbastanza saporiti. Scoliamo la pasta e mettiamola in una ciotola.

Una colata che è un trionfo di gusto!

Aggiungiamo i cubetti di formaggio messi da parte alla besciamella, amalgamiamoli alla salsa e facciamo colare sulla pasta. Uniamo adesso anche qualche pezzetto di **gorgonzola** e mescoliamo per condire bene i paccheri.

Qualche minuto in forno

Disponiamo la pasta in una pirofila da forno, cospargiamola con il **grana** grattugiato e, a piacere, mettiamo in superficie qualche altro cubetto di formaggio. Gratiniamo in forno, a 180 gradi, fino a quando si formerà una crosticina dorata, sforniamo e portiamo in tavola. ■

Nella borsa della spesa

di Augusto Tocci

FORMAGGI D'AUTORE

TOMA Formaggio piemontese, deriva dal latte di vacche al pascolo nelle zone alpine. La produzione avviene in caseifici specializzati e segue un rigido disciplinare, garantito dalla denominazione di origine protetta. Le pezzature oscillano fra i due e gli otto chili. Tipica è la crosta poco elastica, di aspetto rustico e colore paglierino, talora rossiccio, e la pasta bianca-paglierino con occhiatura minuta. Il sapore è intenso e diventa armonico con la stagionatura. Essendo un formaggio a pasta dura, a stagionatura avvenuta bisogna avere l'accortezza di coprire la parte del taglio con la carta stagnola. La fetta si può avvolgere in carta oleata e riporre negli appositi contenitori da frigo.

GORGONZOLA Prodotto in Italia con latte intero di vacca, è riconosciuto dalla Comunità europea e registrato nella lista dei prodotti Dop. Il suo tipico aspetto (con venature blu-verdastre) e il sapore deciso si ottengono grazie alla foratura delle forme durante la stagionatura. I fori consentono l'ingresso dell'aria nella pasta, che produce le condizioni per lo sviluppo di una muffa innestata nella cagliata. Cremoso, a pasta molle o dura, dolce o piccante, al momento dell'acquisto controlliamo che sia stato marchiato e che riporti l'indicazione del produttore. È consigliabile acquistare quantità consumabili in breve tempo. Per conservarlo, avvolgiamolo in fogli di stagnola, dopo averlo privato della crosta.

FONTINA È tipica della Val d'Aosta, dove ha meritato il riconoscimento dop. Si tratta di un formaggio a pasta semi-cruda, ottenuto da latte vaccino e caseificato secondo un rigido disciplinare. La fontina si differenzia per le sue forme cilindriche e appiattite, che arrivano a pesare sugli otto-dieci chili. La crosta è sottile e di colore variabile, dal giallo ocra al marrone scuro; la pasta è molle, ma consistente ed elastica. Si trova disponibile di consistenza morbida, ma può arrivare anche allo stato stagionato. Trattandosi di un prodotto a denominazione protetta, bisogna fare attenzione al contrassegno. La parte del taglio va coperta con la carta stagnola. La fetta si può avvolgere in carta oleata e riporre negli appositi contenitori da frigo.

di Marco Bottega
È specializzato nella preparazione e rivisitazione di piatti tradizionali.

Primi/Verde

RAVIOLI ripieni di taleggio e pere

"La farcitura è piacevolmente cremosa e molto saporita. E poi sono accompagnati da una salsina delicata a base di indivia e patate"

45 minuti

Spesa a persona **1,80** euro

media

Ingredienti per 2 persone

Per l'impasto
- ☐ 200 g di **farina**
- ☐ 2 **uova**
- ☐ Un pizzico di **sale**

Per la crema di indivia
- ☐ Un cespo di **indivia**
- ☐ Una **patata** a fette sottili
- ☐ **Sale** q.b.
- ☐ **Olio extravergine** di oliva q.b.

Per il ripieno
- ☐ 200 g di **taleggio**
- ☐ Una **pera**
- ☐ **Pepe nero** q.b.

Cosa ci serve

Due pentole, mixer a immersione, ciotola, spianatoia, macchinetta per la pasta, coppapasta tondo

***1050** calorie per porzione*

1

La crema verde

Sbollentiamo l'**indivia** e la **patata** in acqua **salata**. Teniamo da parte qualche foglia verde e frulliamo il resto con l'**olio**. Impastiamo **farina**, **uova** e **sale**. Tiriamo la sfoglia con la macchinetta per ottenere due rettangoli.

2

Farciamoli così

Tagliamo a cubetti la **pera** e il **taleggio** e insaporiamoli con un soffio di **pepe**. Disponiamo dei mucchietti di ripieno sulla prima sfoglia e chiudiamo con la seconda. Ricaviamo i ravioli con il coppapasta.

3

In cottura

Cuociamo i ravioli in acqua salata per pochi minuti e poi tamponiamoli con la carta da cucina. Serviamoli con la salsa verde disposta a specchio sul piatto, le foglie di indivia messe da parte e un po' di pepe. ■

Secondi/ Carne

ALETTE DI POLLO
e patate in salsa brava

di David Poveda
Del ristorante spagnolo "La Paella" di Lignano Sabbiadoro. Ama l'effetto sorpresa e l'abbondanza, una caratteristica dei suoi piatti.

"Un condimento piccante al punto giusto per questo piatto originario della Spagna. L'ho personalizzato con una buonissima salsa al latte"

Spesa a persona **1,90** euro

40 minuti

*facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 **alette di pollo**
- 650 g di **patate**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la salsa brava

- Una **cipolla** bianca
- 4 spicchi d'**aglio**
- 2 **peperoncini** freschi
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- 50 g di **crema di peperoncini**
- Un cucchiaino di **paprika**
- 650 g di **passata di pomodoro**
- 100 g di **prosciutto crudo**
- 30 g di **aceto di vino bianco**
- 50 g di **vino bianco**
- **Zucchero** q.b.
- **Sale** q.b.

Per la salsa al latte

- Uno spicchio d'**aglio**
- 10 g di **succo di limone**
- 100 g di **latte**
- 200 g di **olio di semi di girasole**
- **Sale** q.b.

Per decorare

- **Erba cipollina** q.b.

Cosa ci serve

Pentola, padella, teglia da forno, mixer a immersione, ciotola

1230 *calorie per porzione*

La base del sugo

In una pentola, rosoliamo la **cipolla** tagliata a cubetti con l'**olio extravergine**. Uniamo gli spicchi d'**aglio** e facciamoli sciogliere leggermente. Aggiungiamo, poi, i **peperoncini** a pezzetti, privati dei semi.

Rosso fuoco!

Aggiungiamo la **paprika**, la **passata di pomodoro** e la **crema di peperoncini**. Mescoliamo. Uniamo il **vino** e l'**aceto**, un pizzico di **zucchero** e regoliamo di **sale**. Lasciamo insaporire per qualche minuto.

Nella borsa della spesa

I PEPERONCINI

Giunti in Europa al seguito di Cristoforo Colombo, trovano ampio spazio nella nostra cucina, soprattutto in quella meridionale. Ne esistono di dolci, piccanti e piccantissimi: la sensazione di "bruciore" è data da una sostanza chiamata capsaicina. Il grado di piccantezza è invece misurato in unità Scoville. Tra i più forti ci sono l'habanero e lo scotch bonnet: il primo, coltivato in Yucatàn e Caraibi, arriva a 300mila (anche se la varietà Red savina è sui 570mila), mentre il secondo, diffuso in Jamaica, Caraibi e Belize, a 250mila. Per dare un'idea del grado di piccantezza, pensate che il peperoncino calabrese è intorno a 15mila unità Scoville.

Con i dadi di prosciutto

Aggiungiamo il **prosciutto crudo** tagliato a cubettoni e cuociamo per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trascorso il tempo, frulliamo la salsa ottenuta con un mixer a immersione e teniamola da parte: ci servirà in seguito.

In forno

Tagliamo le **patate** a cubetti e le **alette** in due parti, scartando le punte ed eventuali parti grasse. Mettiamo sia il pollo sia le patate in una teglia, condiamo con **olio**, **sale** e **pepe** e inforniamo a 200 gradi per circa 20 minuti.

"Questo piatto è davvero speciale. La sua piccantezza è tollerabile e svanisce subito dalla bocca. Per gusto personale, insaporirei con la salsa brava anche le alette di pollo"

Antonella

Come la maionese

Nel frattempo, prepariamo la salsa al latte. Frulliamo l'**aglio** con il **succo di limone** e il **latte**. **Saliamo** e aggiungiamo, a filo, l'**olio di semi**. Continuiamo a frullare fino a ottenere una crema piuttosto densa.

Insaporiamo le patate

Una volta cotte, mettiamo le patate in una padella capiente. Aggiungiamo la salsa brava che avevamo messo da parte e mescoliamo per farle insaporire. A piacere, possiamo aggiungere anche il pollo cotto.

Pronto da servire

Disponiamo sul piatto da portata le patate con la salsa brava e adagiamo intorno le alette di pollo. Guarniamo con la salsa al latte e decoriamo con una spolverata di **erba cipollina** tritata finemente.

di Luisanna Messeri
Maestra di cucina e scrittrice, la sua è una cucina tradizionale.

Secondi / Carne

MEDAGLIONI
di maiale con mostarda

"Bardati con la pancetta, sono gustosi e belli da vedere. Potete servirli con il pane grigliato e, se le gradite, con le rape bianche scottate"

Ingredienti per 6 persone

- Un **filetto di maiale**
- 150 g di **pancetta** tesa a fettine
- Un bicchiere di **vinsanto**
- Foglie di **mirto** q.b.
- Un filone di **pane**
- **Mostarda vicentina** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per il contorno (facoltativo)

- 2 **rape bianche**
- Uno spicchio d'**aglio**
- Un **peperoncino** fresco
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Due padelle, stecchini di legno, griglia

600 calorie per porzione

Spesa a persona **2** euro

30 minuti

facile

1

La pancetta intorno

Tagliamo il **filetto di maiale** a fette. Bardiamo ogni medaglione con due fettine di **pancetta** e fermiamole con uno stecchino. Scaldiamo un filo d'**olio extravergine** in una padella e adagiamo i nostri medaglioni di maiale.

2

In cottura

Rosoliamo la carne su entrambi i lati, regoliamo di **sale** e **pepe** e profumiamo con le foglie di **mirto**. Sfumiamo con il **vino** e portiamo a cottura: basteranno pochi minuti perché la carne di maiale non deve indurirsi troppo.

Luciano Mallozzi

Il sommelier consiglia

Ho scelto un *Colli orientali* del Friuli, un vitigno autoctono quasi dimenticato, ma poi fortunatamente riscoperto. Un rosso straordinario, piacevole, caratterizzato da una buona morbidezza. Perfetto per un piatto con la pancetta, ma buono anche con la mostarda.

Fondazione Italiana Sommelier

3

Il contorno

Tagliamo a spicchi le **rape bianche**. Rosoliamo l'**aglio** in un filo d'**olio**. Scottiamo le rape, unendo **sale**, **pepe** e **peperoncino**. Tagliamo il **pane** a fettine e grigliamole da entrambi i lati.

4

Prima il pane

Disponiamo il pane grigliato sul piatto da portata e bagniamolo con un po' di sughetto della carne. Su ogni fetta, adagiamo un medaglione di maiale bardato e versiamo un altro po' di liquido di cottura.

5

Completiamo il piatto

Decoriamo ogni medaglione con un pezzetto di **mostarda vicentina**. Intorno alla carne di maiale, poi, sistemiamo il contorno di rape bianche cotte in padella e portiamo in tavola caldo.

L'alternativa...

FILETTO IN CROSTA DI PANE

Ingredienti per 6 persone

Un **filetto di maiale** da un kg • 500 g di **pane casareccio** • 50 g di **grana** grattugiato • 100 g di **uvetta** • **Salvia**, **rosmarino**, **timo**, **prezzemolo** q.b. • 6 spicchi d'**aglio** • **Semi di sesamo bianco** q.b. • 3 **uova** • 200 g di **zucca** • Un **cavolo nero** • 2 **rape bianche** • 2 **barbabietole rosse** • 2 **patate lesse** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Aceto balsamico** q.b. • 250 g di **brodo vegetale** • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Ammolliamo l'**uvetta** nell'acqua e poi strizziamola. In una padella, rosoliamo il **filetto** con **olio**, **sale** e **pepe**.

2 Lessiamo **le verdure** e in acqua e **sale** e tritiamo le **erbette**. Sbattiamo le **uova** in una terrina. Sminuzziamo la mollica di **pane** in una ciotola e uniamo il **grana**, le uova sbattute, le erbette, il **sesamo**, l'**aglio** e l'uvetta. Versiamo due-tre cucchiai d'olio e mescoliamo.

3 Prendiamo due fogli di carta forno e mettiamoci sopra il composto, appiattendolo. Una volta che il filetto sarà rosolato, togliamolo dalla pentola e adagiamolo al centro del composto.

4 Aiutandoci con la carta forno, richiudiamo il composto a salame intorno al filetto, in modo da ricoprirlo, e sistemiamolo dentro uno stampo da plumcake. Versiamo un filo d'olio e inforniamo a 180 gradi per circa un'ora. Durante la cottura, aggiungiamo un po' di **brodo vegetale**.

5 Tagliamo le verdure cotte a dadini e saltiamole in una padella con l'olio, escludendo le barbabietole, poiché colorerebbero di rosso tutte le altre verdure durante la cottura.

6 Togliamo dallo stampo il filetto e lasciamolo raffreddare. Uniamo le barbabietole alle verdure e sistemiamole nel piatto. Condiamo con olio e **aceto balsamico** e adagiamo le fettine del filetto in crosta, bagnandole con un po' di sughetto di cottura.

di Fabrizio Nonis
Macellaio ed esperto di enogastronomia, ci propone deliziose ricette a base di carne.

Secondi/ Carne

SALSICCIA in crosta di baguette

"Una ricetta davvero semplice da realizzare, ma gustosissima, perfetta da servire durante una cena informale tra amici"

30 minuti

Spesa a persona **1,90** euro

facile

Ingredienti per 4-6 persone

- ☐ 4 **salsicce fresche** artigianali (con 5-6 giorni di stagionatura)
- ☐ Una **baguette**
- ☐ **Vino bianco** q.b.
- ☐ Un **finocchio**
- ☐ Un'**arancia**
- ☐ **Olio extravergine** di oliva q.b.
- ☐ **Semi di girasole** q.b.
- ☐ **Semi di cumino** q.b.
- ☐ **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Griglia, padella, ciotola, stecchini di legno

340 calorie per porzione

Niente grassi aggiunti

Mettiamo le **salsicce** in padella, bucherelliamole e facciamole colorire senza aggiungere olio. Poi sfumiamo con il **vino bianco**, copriamo e portiamo a cottura: ci vorranno circa 15 minuti.

Panini saporiti

Tagliamo la **baguette** in pezzi lunghi quanto le salsicce, apriamoli a panino ed eliminiamo la mollica. Farciamo ogni trancio di baguette con un pezzo di salsiccia.

"Tostare i semi di cumino aiuta a renderli più digeribili.

Se le salsicce che usiamo non sono artigianali, prima di passarle in padella sbollentiamole per sgrassarle"

Per la precisione

Fermiamo il panino così realizzato con due-tre stecchini e usiamoli come guida per tagliarlo in pezzi. Poi grigliamo le rondelle di pane e salsiccia sopra una piastra già calda.

I semini in padella

Tostiamo in padella i **semi di girasole** e il **cumino**, così sprigioneranno gli oli essenziali. Prepariamo una julienne di **finocchio** e uniamo spicchi di **arancia** pelata a vivo e i semi tostati.

Insalatina profumata

Condiamo l'insalata con **olio extravergine** di oliva, **pepe** e un pizzico di **sale**. Disponiamo sul piatto da portata l'insalata e, sopra, le rondelle di salsiccia in crosta di pane. ■

L'alternativa... *di Anna Moroni*

SALSICCIA IN CROSTA DI PANE

Ingredienti per 4 persone

2 **salsicce** fresche • 100 g di **stracchino** • Una **baguette** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Pepe** q.b.

Togliamo il budello alle **salsicce**, mettiamo la polpa in una ciotola e amalgamiamola allo **stracchino**. Aggiustiamo di **pepe**. Tagliamo la **baguette** in due-tre pezzi e apriamo ogni pezzo a metà. Asportiamo la mollica e riempiamo entrambe le parti con l'impasto. Chiudiamo le metà farcite e fermiamole con degli stecchini, inserendoli a tre centimetri di distanza l'uno dall'altro. Pennelliamo il pane con **olio** e inforniamo a 200 gradi per pochi minuti, finché la superficie non sarà dorata. Sforniamo il pane farcito e tagliamolo a rondelle, tra uno stecchino e l'altro.

di Markus Holzer
La pasta fresca è il suo grande amore. I suoi piatti sono il connubio perfetto tra la cucina alpina e quella mediterranea.

Secondi / Carne

GRIGLIATA tirolese di würstel e salsicce

"Vi preparo un piatto tradizionale della mia terra, da servire con delle salsine davvero saporite"

20 minuti

Spesa a persona 2,70 euro

facile

Ingredienti per 4 persone

- 2 **würstel meraner**
- 2 **weißwurst** (würstel bianchi bavaresi)
- 2 **käsekrainer** (würstel con formaggio)
- 2 **salsicce**
- **Olio di semi di girasole** q.b.
- **Sale** q.b.

Per i crauti

- 400 g di **crauti fermentati**
- 100 g di **patate** pelate
- 6 **bacche di ginepro**
- **Cumino** q.b.
- Un pizzico di **sale**

Per le salse

- 50 g di **panna** acida
- **Paprika dolce** in polvere q.b.
- **Erba cipollina** q.b.
- Un **rafano** sbucciato e grattugiato
- 50 ml di **panna** fresca
- ¼ di **mela** rossa grattugiata
- **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Due pentole, padella, due ciotole

810 calorie per porzione

1

Il contorno e le salse

Eliminiamo l'acqua dai **crauti** (sciacquiamoli se sono troppo acidi). Cuociamoli per circa dieci minuti, dopo aver aggiunto poca acqua fredda, con le **patate** grattugiate, **sale**, **cumino** e **ginepro**. Per la prima salsa, mescoliamo la **panna acida** con l'**erba cipollina** tritata, un pizzico di **sale** e uno di **paprika**. Per la seconda, mescoliamo il **rafano** e la **mela** con la **panna**. Saliamo.

2

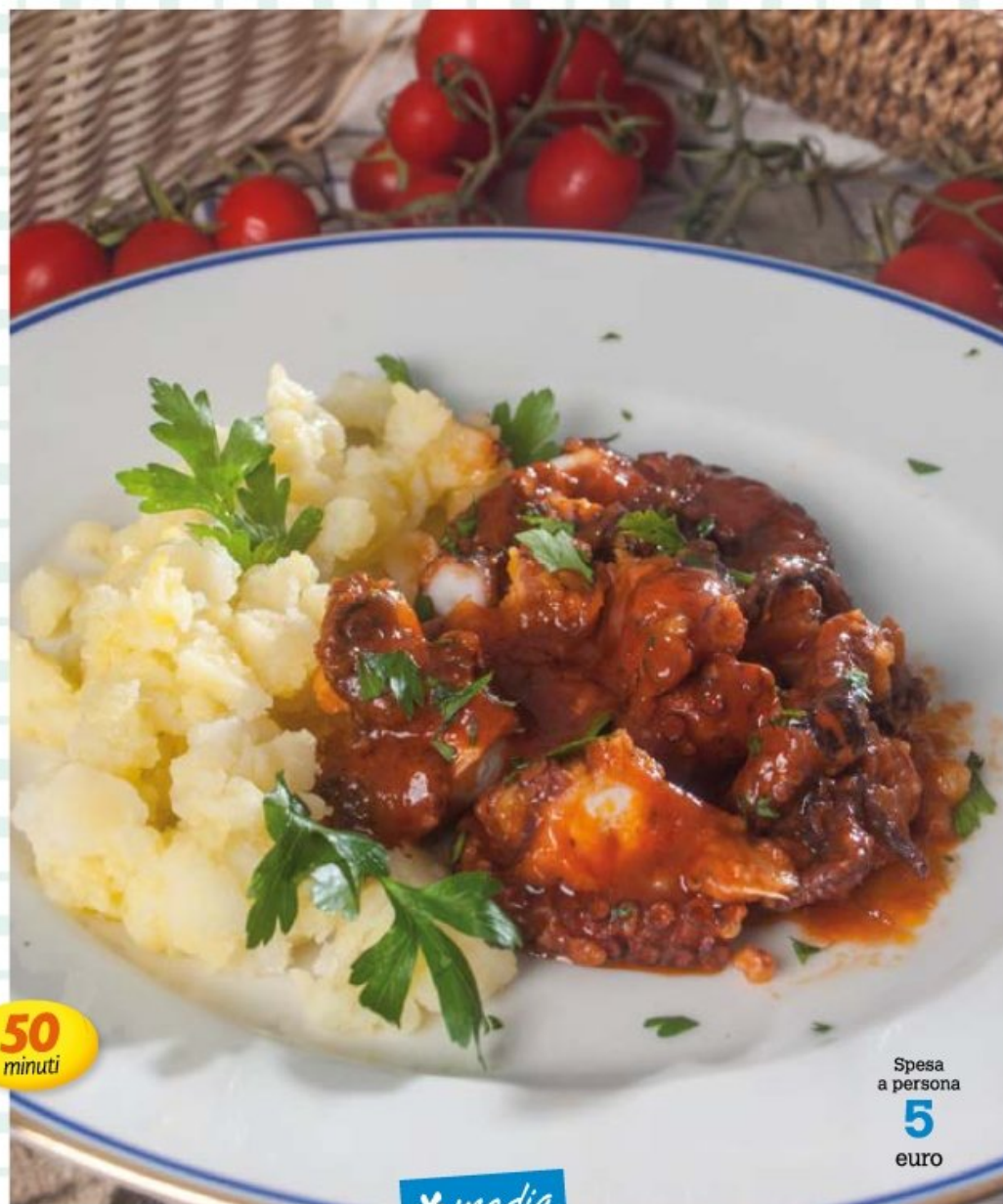
Bolliti o alla griglia?

Cuociamo i **weißwurst** e i **meraner** in acqua calda (ma non bollente) e **salata** per cinque minuti. Grigliamo i **käsekrainer** e le **salsicce** in una padella con un filo di **olio di semi** (tre minuti per lato). Serviamo i würstel e le salsicce con i crauti, accompagnati dalle salsine.

Secondi / Pesce

POLPO profumato in casseruola

di Gianfranco Pascucci
Chef de "Il Porticciolo" (a Fiumicino), si è guadagnato la stella Michelin nel 2012 grazie ai suoi squisiti piatti a base di pesce.

"Un classico della cucina di mare, realizzato con un condimento saporito e molto profumato"

Ingredienti per 4 persone

- Un **polpo** di circa un kg
- Uno spicchio d'**aglio**
- 500 g di **pomodori** freschi (diverse varietà)
- 500 g di **passata di pomodori**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- Una **carota**
- Una costa di **sedano**
- Un pezzetto di **zenzero** fresco
- Una **cipolla**
- **Basilico**, **mentuccia**, **origano** fresco, **rosmarino** e **timo** q.b.
- **Prezzemolo** q.b.
- Un **cipollotto**
- **Pepe** q.b.
- 4 **patate** piccole cotte nel sale
- **Brodo vegetale** q.b.
- **Vino bianco** q.b.

Cosa ci serve

Pentola in ghisa, passatutto

360 calorie per porzione

50 minuti

Spesa a persona **5** euro

*media

Prima tocca agli odori

In una pentola di ghisa, realizziamo un leggero soffritto con l'**olio**, l'**aglio** a pezzi, la **cipolla** a metà, la **carota** e il **sedano** tagliati a tocchetti.

Aggiungiamo aroma

Profumiamo con il gambo del **basilico**, poche foglie di **menta**, **origano**, **rosmarino**, **timo**, qualche pezzo di **cipollotto** e di **zenzero** fresco.

Niente acqua

Aggiungiamo il **polpo** e, velocemente, facciamolo insaporire. Sfumiamo con un goccio di **vino bianco**, copriamo con il coperchio e lasciamo andare, a fiamma dolce, per almeno 15 minuti. Così, rilascerà la sua acqua.

Cottura dolce

Aggiungiamo nella pentola i **pomodori** a pezzi, la **passata** e un mestolo di **brodo vegetale**. Copriamo e continuiamo la cottura per altri 25 minuti (in totale, il polpo dovrà cuocere 40 minuti), sempre a fiamma dolcissima.

I segreti di Gianfranco Pascucci

Così si scioglie in bocca!

Il polpo richiede una cottura lunga e a temperatura dolce. Per ottenere un polpo morbido, possiamo congelarlo per snervare le carni oppure coprirlo con carta forno e batterlo leggermente con un batticarne. Per avere l'aspetto arricciato, mettiamo il polpo in una ciotola, bagniamolo leggermente e iniziamo a massaggiarlo con le mani per circa 15 minuti. Questo permetterà di ottenere carni croccanti e, allo stesso tempo, morbide. Naturalmente, per la buona riuscita è importante anche acquistare un ottimo prodotto: ricordiamo che il polpo ha otto tentacoli e due file di ventose.

Paolo Lauciani

** Il sommelier consiglia*

Anche se il piatto è marinaro, ci facciamo guidare dal colore e scegliamo un rosso non strutturato e poco tannico. Si tratta di un Gamay del Trasimeno, che si può servire anche fresco.

Intingolo delizioso

Una volta pronto, tiriamo fuori il polpo dalla pentola, filtriamo il sugo per eliminare le erbe aromatiche e passiamolo al passatutto. Rimettiamolo in pentola e lasciamolo restringere leggermente, poi aggiungiamo il polpo e spegniamo.

Base morbida e saporita

Schiacciamo con la forchetta le **patate**, dopo averle sbucciate. Prendiamone due-tre cucchiai e sistemiamoli in un coppapasta largo per creare la base del piatto. Profumiamo con foglie di **prezzemolo** e una macinata di **pepe**.

Come vogliamo portarlo in tavola?

Prendiamo il polpo dalla pentola e adagiamolo sulla base di patate. Possiamo servirlo intero, in modo da mostrare l'arricciatura che avrà preso in cottura, oppure tagliarlo a pezzi.

di Daniele Persegani
Chef dell'Osteria del Pescatore, a Castelvetro Piacentino, è anche docente di cucina presso l'istituto Alberghiero di Salsomaggiore Terme.

Secondi/Verde

MILLEFOGLIE
ai porcini croccanti e fonduta

"Strati di sfoglia intervallati da una morbida crema al formaggio: un piatto semplice da realizzare, ma dal sapore indimenticabile"

Spesa a persona **4** euro

***facile**

50 minuti

Ingredienti per 4 persone

- ☐ 250 g di **pasta sfoglia** già stesa
- ☐ 60 g di **farina 00** + q.b. per i porcini
- ☐ ½ L di **latte**
- ☐ 200 g di **fontina valdostana**
- ☐ 50 g di **burro**
- ☐ 400 g di **porcini** freschi a fette
- ☐ 3 **uova**
- ☐ 50 g di **farina gialla**
- ☐ **Pangrattato** q.b.
- ☐ **Sale** e **pepe** q.b.
- ☐ **Olio di semi** q.b.
- ☐ **Noce moscata** q.b.
- ☐ **Prezzemolo riccio** q.b.

Cosa ci serve

Teglia forno, ciotolina, padellino, padella, tegame

940 calorie per porzione

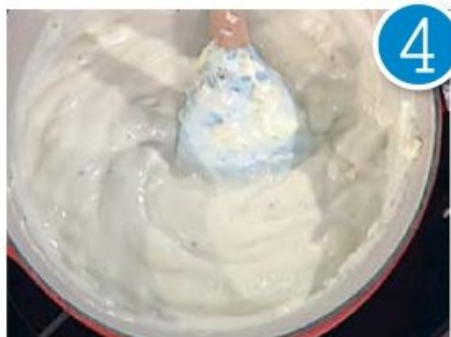
Insaporiamo con sale e pepe

Tagliamo in rettangoli la **pasta sfoglia**. In una ciotolina, sbattiamo un **uovo** insieme a un pizzico di **sale** e uno di **pepe** e con questa miscela pennelliamo bene la superficie dei rettangoli di sfoglia. Non buttiamo via l'uovo utilizzato.

Belli gonfi

Trasferiamo i rettangoli di sfoglia nella teglia rivestita di carta forno e cuociamoli a 200 gradi per circa 15 minuti. Attenzione: non bucherelliamo la sfoglia, dato che abbiamo bisogno che si gonfi. Una volta dorati in superficie, sforniamo i rettangoli.

Tocca alla frittura

Impaniamo i **porcini** passandoli nella **farina bianca**, nelle uova sbattute con sale e pepe (uniamo anche quello usato per pennellare la sfoglia) e, infine, nel **pangrattato** mischiato con la **farina gialla**. Friggiamo i funghi nell'**olio** bollente, poi scoliamoli e saliamoli.

Si parte dalla besciamella

Scaldiamo il **latte** con un pizzico di sale e di **noce moscata**. In un pentolino, sciogliamo i 50 grammi di **burro**, poi aggiungiamo i 60 grammi di farina e mescoliamo fino a ottenere un composto ben amalgamato (roux).

Aggiungiamo il formaggio

Trasferiamo il roux nel latte caldo e proseguiamo la cottura per qualche minuto, fino a far addensare la salsa. Infine, aggiungiamo una bella macinata di pepe, la **fontina** a cubetti e, senza mai smettere di mescolare, facciamola sciogliere.

Fonduta ricca

Quando la fontina è perfettamente sciolta, spostiamo la pentola dal fuoco e, con un mestolo, mescoliamo energicamente la fonduta, quasi a volerla montare. Questo servirà a darle una consistenza piuttosto liscia.

Iniziamo a "montare"

Prendiamo i rettangoli di sfoglia e tagliamoli a metà (per ogni millefoglie ne useremo tre). Cospargiamo un primo rettangolo con la fonduta di fontina, aggiungiamo un paio di fette di funghi fritti, poi nuovamente la fonduta e qualche foglia di **prezzemolo**.

Strati di bontà

Copriamo con un altro rettangolo di sfoglia e ripetiamo la sequenza: fonduta, funghi, altra fonduta e prezzemolo. Chiudiamo con un ultimo rettangolo di sfoglia e realizziamo le altre millefoglie allo stesso modo. Serviamo decorando con ciuffetti di prezzemolo. ■

I segreti di Daniele Persegani

Qualche dritta da chef

- ✓ **Se usiamo la sfoglia tonda, non impastiamo i ritagli,** perché in cottura non si gonfieranno.
- ✓ **Possiamo realizzare la besciamella in anticipo.** Al momento di preparare la fonduta, scaldiamola a fiamma dolce con un goccio di latte per farla ammorbidire.
- ✓ Per realizzare una fonduta ancora più corposa, **possiamo aggiungere un tuorlo sbattuto in cottura.**
- ✓ **Se usiamo i porcini congelati,** una volta impanati buttiamoli immediatamente nell'olio, senza aspettare che si scongelino.

di Lorenzo Santi
È lo chef del ristorante "La maniera di Carlo", a Milano. La sua cucina è intelligentemente creativa.

Secondi/Verde

CROCCHETTE
di barbabietole fritte

"Dal sapore dolciastro, sono servite con un'insalatina che richiama l'autunno e una delicata fonduta di formaggio del grappa"

25 minuti

Spesa a persona 3,30 euro

facile

Ingredienti per 2 persone

- 2 **barbabietole** precotte
- 2 **uova**
- **Farina** q.b.
- **Pangrattato** q.b.
- **Olio di semi di arachide** q.b.
- **Sale** q.b.

Per l'insalatina

- **Indivia** q.b.
- 150 g di **frutta secca mista** (noci, pinoli e mandorle)
- **Salsa di soia** q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per la fonduta

- 150 g di **formaggio bastardo del grappa**
- **Noce moscata** q.b.
- 200 g di **panna** fresca
- 200 g di **latte**

Cosa ci serve

Quattro ciotole, pentola, carta da cucina, pentolino

1250 calorie per porzione

Dorate al punto giusto

Tagliamo le **barbabietole** a cubotti e passiamoli, per due volte, nella **farina**, nelle **uova** e nel **pangrattato**. Friggiamo le crocchette in **olio di semi** profondo fino a doratura e poi scoliamole su carta da cucina. **Saliamole**.

La fonduta

Scaldiamo il **latte** e la **panna** in un pentolino, a fiamma bassa. Uniamo un pizzico di **noce moscata** e il **formaggio del grappa** grattugiato grossolanamente. Mescoliamo fino a ottenere una fonduta omogenea.

Il contorno

Tagliamo l'**indivia** a julienne e mettiamola in una ciotola, uniamo la **frutta secca**, condiamo con la **salsa di soia**, **sale** e **pepe**. Serviamo le crocchette su un letto di insalatina, accompagnate dalla fonduta. ■

di Hirohiko Shoda
La sua abilità è quella di selezionare gli ingredienti migliori e di accostarli nel piatto in modo originale.

Secondi/Verde

FUNGHI PORCINI
in pasta fillo con yogurt speziato

"Golosissimi cestini croccanti da servire con una particolare salsina colorata da preparare in quattro e quattr'otto"

Spesa a persona **2,30** euro

30 minuti

***facile**

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di **funghi porcini freschi**
- 400 g di **funghi misti freschi**
- Uno spicchio d'**aglio**
- 10 g di **prezzemolo** tritato
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** q.b.

Per il ripieno

- 200 g di **stracchino**
- 50 di **pistacchi** pelati
- 30 g di **pinoli**

Per la pasta fillo

- 6 fogli di **pasta fillo**
- **Olio extravergine** q.b.

Per la salsa di yogurt alle spezie

- 150 g di **yogurt greco al naturale**
- 10 g di **succo di limone**
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** q.b.
- Un cucchiaino di **paprika dolce** in polvere q.b.
- Un cucchiaino di **curcuma** in polvere q.b.

Per la finitura

- 20 g di **granella di pistacchi** pelati

Cosa ci serve

Padella, stampini da muffin, pennello

320 calorie per porzione

Puliamo con garbo

Recidiamo la parte radicale dei **funghi**, a cui è attaccata la terra. Poi spazzoliamoli con un pennello, ma senza bagnarli, altrimenti assorbiranno l'acqua e si affloosceranno. Tagliamoli grossolanamente.

In padella a trifolare

Cuociamo i funghi in padella con l'**aglio** schiacciato, abbondante **olio** e un pizzico di **sale**. Lasciamoli sulla fiamma finché raggiungeranno la consistenza desiderata. Verso la fine uniamo il **prezzemolo** tritato.

Golosità a strati

Spennelliamo un foglio di **pasta fillo** con l'olio extravergine. Sovrapponiamone un altro e ungiamo anche questo. Poi tagliamo il tutto per ottenere sei quadrati. Prendiamo altri due fogli e ripetiamo l'operazione.

Riempiamoli tutti

Mettiamo su ogni quadratino un cucchiaio di funghi trifolati, qualche **pistacchio**, qualche **pinolo** e un cucchiaino di **stracchino**. Copriamo con un quadratino di fillo unto e disponiamo negli stampini unti. Inforniamo a 200 gradi per 15-20 minuti.

La salsa marmorizzata

Condiamo lo yogurt con limone, sale e olio. Uniamo la paprika sciolta in un goccio d'acqua e la curcuma diluita allo stesso modo. Mescoliamo poco. Decoriamo i cestini con la granella di pistacchi.

I segreti di Hirohiko Shoda

Più ce n'è, meglio è!

- ✓ Questa ricetta, in Giappone, si prepara con i funghi shiitake. Io consiglio di utilizzare varietà differenti, per avere diverse consistenze, sapori e profumi.
- ✓ Quando trifoliamo i funghi, aggiungiamo il prezzemolo alla fine, altrimenti perderà gran parte del suo profumo, oltre che il suo bel colore.
- ✓ La pasta fillo va unta cosicché in cottura diverrà molto più croccante.
- ✓ Se siamo molto golosi, come lo ero io da giovane, possiamo realizzare ogni fagottino utilizzando fino a cinque fogli di pasta fillo. Il risultato sarà una specie di millefoglie.

Emanuela Scatena

Il sommelier consiglia

Ho deciso di abbinare un **Sauvignon Blanc**, un vitigno internazionale che anche da noi viene coltivato in diverse regioni. Il vino ha un corredo aromatico molto importante, una buona freschezza e altrettanta sapidità, caratteristiche che sposano e bilanciano bene gli aromi del piatto.

Fondazione Italiana Sommelier
CENTRO INTERNAZIONALE PER LA CULTURA DEL VINO E DELL'OLIO

"Hiro ci ha suggerito che si può realizzare questa ricetta anche sotto forma di torta: basta sovrapporre i fogli di pasta fillo in modo da formare una lunga striscia, da farcire lateralmente e arrotolare fino a formare un cilindro, che poi avvolgeremo per creare una spirale. Modalità e tempi di cottura restano invariati"

Antonella

La cucina della salute
I piaceri della tavola con un occhio al benessere

Unici/ Pesce

Bicchierini di tonno e peperoni

di Marco Bianchi
Prepara piatti sani e gustosi e rielabora in modo creativo le ricette della tradizione.

"Nutriente ed equilibrata, questa ricetta piacerà agli ospiti anche per come è presentata. In genere la gradiscono molto pure i bambini"

30 minuti

più **20 minuti** di riposo

Spesa a persona **1** euro

facile

Ingredienti per 4 persone

3 **peperoni rossi** quadrati • 300 g di **tonno all'olio di oliva** • 3 **acciughe sott'olio** • Una manciata di **capperi sott'aceto** • Una manciata di **germogli di soia** • 250 g di **fagioli cannellini lessi** • Una manciata di **semi di sesamo** • La **scorza di un limone** grattugiata • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Prezzemolo** q.b.• **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Tegame, bicchieri, ciotola

315 *calorie per porzione*

Striscioline rosse

Laviamo i **peperoni**, eliminiamo la parte a cui è attaccato il picciolo, apriamoli in due ed eliminiamo accuratamente i semini e i filamenti bianchi interni. Infine tagliamo a listarelle ogni falda.

Una scottatina solitaria

Trasferiamo i pezzi di ortaggio in un tegame, aggiungiamo circa due cucchiai d'acqua e un pizzico di **sale** (che contribuirà alla fuoriuscita del liquido di vegetazione), quindi cuociamoli a fiamma vivace per cinque o sei minuti.

Il piatto si fa ricco

Trascorso il tempo indicato, aggiungiamo le **acciughe** e mescoliamo per sfaldarle completamente. A questo punto uniamo anche i **capperi**, i **fagioli** e i **germogli**. Regoliamo di sale e continuiamo a cuocere, mescolando.

Devono raffreddarsi

Dopo circa tre minuti, i peperoni risulteranno ancora croccanti, ma comunque cotti, e i liquido sarà evaporato. Spegniamo la fiamma, condiamo con un filo d'**olio** e lasciamo raffreddare il tutto a temperatura ambiente per 20 minuti.

Uno e uno

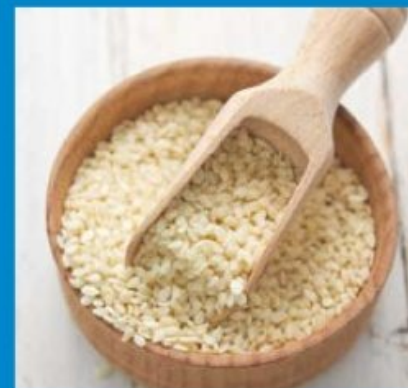
Una volta raffreddato il composto di peperoni e fagioli, riempiamo i bicchieri, creando un'alternanza di strati con il **tonno**, precedentemente sbriciolato. L'ideale sarebbe due strati di ortaggi e due di pesce.

Gli ultimi tocchi

Completiamo i bicchierini aggiungendo in superficie una manciata di **scorza di limone** grattugiata e un pizzico di **semi di sesamo**. Decoriamo con una fogliolina di **prezzemolo** e portiamo in tavola.

I segreti di Marco Bianchi

Buono due volte

✓ Un'idea carina è servire la ricetta nei barattoli da conserva, farà una gran figura anche su un buffet.

✓ I semi di sesamo favoriscono l'assimilazione del ferro presente negli ingredienti della ricetta. Mentre l'olio d'oliva rende biodisponibile i carotenoidi, principi attivi contenuti nei peperoni.

✓ Il pesce in scatola (tonno, sgombro, salmone...) contiene gli stessi principi nutrizionali del pesce fresco. Questa ricetta è, dunque, un'ottima soluzione per coloro a cui non piace maneggiare prodotti ittici o non hanno tempo per farlo.

"Le ricette di Marco abbinano alimenti che aiutano a rinforzare il sistema immunitario"

Antonella

Bonci e Reponi, che grandi campioni!

"Due focacce e un panino da record di bontà. Il nostro Gabriele crea un altro capolavoro partendo da un cereale antico. E Daniele farcisce i suoi bocconi in maniera davvero originale"

più **4 ore** di riposo

45 minuti

facile

Spesa a persona **2,50** euro

di Gabriele Bonci
Innovatore d'impasti, utilizza solo materie prime di alta qualità.

Focaccia porcini e cicoria

Ingredienti per 6 persone

Un kg di **farina monococco** (detta anche farro piccolo) • 3 g di **lievito di birra** in polvere • 550 g di **acqua** • 10 g di **sale** + q.b.
per il condimento della pizza • 800 g di **funghi porcini** freschi • 500 g di **pomodori del piennolo** • Un mazzetto di **cicoria** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • 2 spicchi d'**aglio**

Cosa ci serve

Quattro ciotole, teglia, spianatoia, due padelle, cucchiaio di legno, pellicola

620 *calorie per porzione*

1 Dividiamo la **farina** egualmente in due ciotole. Nella prima mettiamo il **lievito** e versiamo metà dell'**acqua** a disposizione. Nella seconda aggiungiamo il **sale** e il liquido rimanente. Impastiamo separatamente i composti, dapprima con un cucchiaio di legno, poi a mano sulla spianatoia infarinata. Ottenuti due panet-

Ricordo d'estate

*facile

5 minuti

Spesa a persona 2 euro

Ingredienti per un panino

2 fettone di **pane casareccio** di grano duro Senatore Cappelli • 80 g di **filetti di sgombro sott'olio** di Cetara • Mezza **arancia** di Sicilia • Un cucchiaio di **olive verdi** di Nocellara del Belice • **Origano selvatico** q.b. • **Olio extravergine** di oliva siciliano q.b. • ½ **finocchio**

Cosa ci serve

Tagliere, coltello, piastra

535 calorie per porzione

Tostiamo leggermente le fette di **pane**. Frattanto tritiamo grossolanamente le **olive**. Poi sgoccioliamo i **filetti di sgombro**. Infine tagliamo a julienne il **finocchio** e peliamo al vivo e affettiamo finemente l'**arancia**. Assembliamo il panino iniziando a sbriciolare lo sgombro e distribuirlo su una fetta di pane. Condiamo con un giro d'**olio** e posiamo sopra i filetti di arancia e le striscioline di finocchio. Completiamo la farcitura con le olive tritate e sovrapponiamo l'altra fetta di pane. Profumiamo con **origano** a piacimento.

di Daniele Reponi
Nella sua bottega "Da panino", a Modena, prepara deliziosi bocconcini di alta gastronomia.

Focaccia con burrata e speck

Ingredienti per un panino

Una **focaccia all'olio** • 100 g di **burrata** fresca • 50 g di **speck** del Trentino Alto Adige a fette • Un cucchiaio di **lampascioni** sott'olio

Cosa ci serve

Tagliere, coltello, piastra

780 calorie per porzione

Scaldiamo la **focaccia**, apriamola e farciamola con lo **speck**. Aggiungiamo la **burrata** a fettine, distribuiamo sopra i **lampascioni** sfaldati e richiudiamo la focaccia. ■

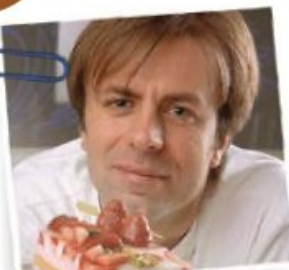
5 minuti

Spesa a persona 1,50 euro

*facile

ti lisci e omogenei, lasciamoli riposare per almeno 20 minuti, in due ciotole pulite, coperte con la pellicola.

2 Trascorso il tempo, sovrapponiamo le due masse e lavoriamole a lungo, ripiegandole, arrotolandole e schiacciandole, in modo da incorporare aria e ottenere una pasta perfettamente omogenea. Quando ci rendiamo conto che è ben incordata, posiamola su una teglia ben unta e lasciamola lievitare per almeno due ore e mezza, sempre coperta con la pellicola. Dopodiché rigiriamola, in modo che sia unta da entrambe le parti, e stendiamola: schiacciamola con i polpastrelli, dall'interno verso l'esterno, facendo attenzione a non bucarla con le unghie. Poi lasciamo lievitare la focaccia cruda così, per un'altra ora, ancora una volta coperta dalla pellicola.

3 Frattanto puliamo i **funghi**, affettiamoli e trifoliamoli in padella con **olio, aglio** e **sale**. In una padella a parte, cuociamo leggermente i **pomodori**, dopo averli schiacciati con la forchetta. **Saliamoli** a fine cottura. Preparato il condimento, inforniamo la focaccia nel forno riscaldato alla massima temperatura, poggiata sul fondo, per almeno 20 minuti. Sforniamola, condiamola col pomodoro, distribuiamo sopra i funghi e completiamo con la cicoria, condita soltanto con un filo d'olio.

di Luca Montersino
Maestro pasticcere, le sue creazioni sono rivolte anche a chi soffre di intolleranze.

Plum cake salato

di grano duro farcito con le olive

"Ha l'aspetto di un dolce ed è perfetto per una colazione a tarda mattinata. Sostanzioso, ci permetterà di arrivare sazi fino all'ora di cena, soprattutto se accompagnato ai tramezzini uova e bacon"

Spesa a persona **2,10** euro

facile

45 minuti

Ingredienti per 8 persone

75 g **acqua** • 5 g di **sale** • 225 g di **burro** • 275 g di **semola di grano duro** rimacinata • 30 g di **fecola di patate** o amido • 75 g di **maltitolo** • 30 g di **latte intero** • 115 g di **parmigiano** grattugiato • 5 **uova** • 10 g di **lievito istantaneo** per torte salate • 150 g di **olive taggiasche** snocciolate • 50 g di **pinoli** • **Maggiorana** q.b. • **Pepe** q.b.

Cosa ci serve

Ciotole, planetaria, stampo per plum cake antiaderente

486 *calorie per porzione*

Prepariamo la pasta choux

Versiamo l'**acqua** in una pentola e mettiamola sul fuoco. Aggiungiamo il **burro** tagliato a pezzettoni, il **latte**, il **sale**, un pizzico di **pepe** e lasciamo cuocere.

Mescoliamo bene

Non appena il composto arriva a ebollizione, aggiungiamo tutta la **semola di grano duro** e mescoliamo con un cucchiaio di legno fino a quando la massa, ben amalgamata, non inizia a staccarsi dalle pareti della pentola.

Avviamo l'impastatrice

Trasferiamo il composto all'interno della planetaria (montiamo la frusta "a foglia"), aggiungiamo il **maltitolo** e avviamo la macchina. A parte, in una ciotolina, misceliamo il **parmigiano** grattugiato, l'**amido** e il **lievito**.

Non tutte insieme

Versiamo il mix di polveri così ottenuto dentro la planetaria, mentre è in funzione. A seguire, aggiungiamo le **uova** sbattute, incorporandole poco per volta.

Diamo sapore

Impastiamo gli ingredienti finché la massa sarà ben amalgamata, infine uniamo la **maggiorana** tritata, i **pinoli** (lasciandone un po' da parte) e le **olive** affettate e ben sgocciolate.

Cottura a due temperature

Versiamo l'impasto in uno stampo per plum cake antiaderente e spargiamo sulla superficie i pinoli rimanenti. Inforniamo a 210 gradi per dieci minuti. Poi, proseguiamo la cottura a 160 gradi per altri 25 minuti.

Non ci resta che servirlo... a fette

Togliamo il pulm cake dal forno e lasciamolo raffreddare completamente, prima di estrarlo dallo stampo. Tagliamolo a fette e portiamolo in tavola. ■

L'idea in più...

TRAMEZZINI UOVA E BACON

Ingredienti per 4 persone

5 **uova** • 100 g di **panna** • **Pepe** q.b. • **Sale** q.b. • 8 fette di **pane toscano** • **Fontina** grattugiata q.b. • 12 fette di **pancetta affumicata** • **Burro** e **olio extravergine** di oliva q.b.

Sbattiamo le **uova** in una ciotola e uniamo la **panna**. **Saliamo**, **pepiamo** e amalgamiamo per bene il composto. Formiamo con il **pane** dei tramezzini. Poniamo alla base di quattro fette la **fontina** grattugiata, a seguire quattro fette di **pancetta affumicata** e ancora un po' di fontina. Chiudiamo i tramezzini con le fette di pane rimanenti e pressiamoli con le mani. Immergiamoli nell'uovo sbattuto e attendiamo circa dieci minuti. Cuociamoli in padella con un po' di **burro** e **olio** caldi, girandoli a metà cottura e scolandoli su carta assorbente quando saranno dorati da entrambi i lati.

Ricettine... a prova di bimbi

di Riccardo Facchini
Definisce la sua "una cucina del ricordo", che dev'essere colorata, istintiva e calda. Tiene corsi di cucina e il suo sito è www.riccardofacchini.it.

*Dolci/ Monoporzioni

Zucche e fantasmini lollipop

"Questi deliziosi dolcetti sono perfetti per la serata di Halloween. Realizzateli con i vostri bambini: vedrete, si divertiranno un sacco!"

120 minuti

Spesa a porzione **0,70** euro

*facile

Ingredienti per 8 bambini

Per la pasta frolla

- ☐ 500 g di **farina 00**
- ☐ 300 g di **burro**
- ☐ 200 g di **zucchero a velo**
- ☐ 80 g di **tuorli**
- ☐ Una **bacca di vaniglia**
- ☐ 2 g di **sale**
- ☐ La scorza di un **limone**

Per decorare

- ☐ **Zucchero di canna** q.b.
- ☐ 100 g di **caramelle dure rosse**
- ☐ 100 g di **caramelle dure verdi**
- ☐ **Zucchero a velo** q.b.

Cosa ci serve

Mattarello, spianatoia, teglia forno, carta forno, formine taglia biscotti, robot da cucina, pennello da cucina, coppapasta tondo piccolo, stecchi di legno

***670** calorie per porzione*

Iniziamo con la pasta frolla

A mano o nella planetaria, lavoriamo rapidamente il **burro** con lo **zucchero a velo**. Incorporiamo i **tuorli** e gli **aromi**, un pizzico di **sale**, poi aggiungiamo la **farina**.

Il riposo non deve mai mancare

Trasferiamo l'impasto sulla spianatoia e, molto velocemente, formiamo una palla, avvolgiamola nella pellicola e facciamola riposare in frigorifero per 30 minuti circa.

Biscottini super-precisi

In un frullatore, polverizziamo le **caramelle**. Stendiamo la frolla a uno spessore di cinque millimetri, possibilmente usando un mattarello ad altezza regolabile, così da avere una cottura uniforme.

Ecco i lecca lecca

Coppiamo i biscotti con gli stampini e disponiamoli in una teglia con un foglio di carta da forno. Con il coppapasta tondo, ricaviamo al centro di ciascun biscotto delle finestrelle. Infilziamo ciascun biscotto con uno stecco di legno.

Superficie dorata

Pennelliamo i biscotti con acqua e spolverizziamoli con **zucchero di canna**. Riempiamo i fori con abbondante polvere di caramelle e inforniamo a 160 gradi per 20 minuti. Quando la polvere sarà sciolta, sforniamo, lasciamo raffreddare e, a piacimento, decoriamo con **zucchero a velo**.

Nella borsa della spesa

TERRIBILMENTE BUONI!

Per dolcetti a forma di gatto, pipistrello, fantasmino e zucca, Guardini ha pensato a questi allegri tagliabiscotti per Halloween, tutti riuniti in un'unica confezione. Inoltre, per tirare la sfoglia a uno spessore uniforme, possiamo utilizzare il mattarello regolabile.

Guardini, taglia biscotti Halloween, Prezzo: 7,90 euro

Mattarello regolabile, Prezzo: 8,90 euro www.guardini.com

I segreti di Riccardo Facchini

Biscottini perfetti

- Le **caramelle** sono perfette per ottenere le finestrelle trasparenti: questo accade perché contengono glucosio e isomalto. Ricordiamocene durante le ricorrenze, quando realizzeremo biscottini a tema per Natale o Pasqua.
- **Non cuociamo i biscottini a più di 160 gradi**, temperatura oltre la quale l'isomalto contenuto nelle caramelle brucia.
- Nella nostra pasta frolla ho usato lo **zucchero a velo** perché la rende molto raffinata e friabile.
- Lo **zucchero di canna semolato** caramella a una temperatura più elevata rispetto allo zucchero bianco: questo ci servirà a dare struttura ai nostri biscottini.
- Per far sì che le forme che abbiamo realizzato non si disfino in cottura, è necessario **lavorare la pasta frolla molto velocemente.**
- Prima di infornarli, **bagniamo gli stecchi di legno**, così in cottura non bruceranno.

di Marcus Holzer
La pasta fresca è il suo grande amore. I suoi piatti sono il connubio perfetto tra la cucina alpina e quella mediterranea.

Dolci / Fritti

FRITTATA DOLCE STRACCIATA (kaiserschmarren)

“Una rivisitazione della famosa frittata dell’imperatore, dolce tipico austriaco. Realizzarla è facile ma, vedrete, lascerà tutti a bocca aperta!”

facile

Spesa a persona **2** euro

25 minuti

Ingredienti per 4 persone

- 20 g di **farina 00**
- 20 g di **farina di farro integrale**
- 30 ml di **latte**
- 30 ml di **panna**
- 2 **tuorli**
- **Zucchero vanigliato** q.b.
- La scorza grattugiata di un **limone**
- 2 **albumi**
- **Sale** q.b.
- 35 g di **zucchero semolato**
- **Olio di semi di arachide** q.b.
- 10 g di **uvetta**
- 5 ml di **rum**
- 40 g di **burro**
- 10 g di **semi di papavero**
- 10 g di **farina di carrube**
- **Confettura di mirtilli rossi** q.b.
- **Zucchero a velo** q.b.
- **Menta** fresca q.b.

Cosa ci serve

Due ciotole, sbattitore elettrico, padella antiaderente

290 *calorie per porzione*

Impasto ricco e profumato

Immergiamo l'**uvetta** nel **rum**. In una ciotola, mescoliamo le due **farine** con il **latte**, la **panna**, i **tuorli**, lo **zucchero vanigliato** e la **scorza del limone**.

Prima separati, poi uniti

A parte, montiamo gli **albumi** con un pizzico di **sale** e 15 grammi di **zucchero semolato**, quindi aggiungiamoli in due riprese al composto realizzato al passo 1.

Ci vuole calore

Scaldiamo l'**olio** in padella, versiamo l'impasto e abbassiamo la fiamma. Aggiungiamo in superficie l'uvetta strizzata. Copriamo e, quando la "frittata" sarà cotta da una parte, giriamola e cuociamola dall'altra.

Stracciamo!

Una volta cotta, usando due forchette, dividiamo la frittata in pezzi grossi, quindi aggiungiamo il **burro** a tocchetti. Quando è leggermente fuso, uniamo il restante zucchero semolato e facciamolo sciogliere.

Il tocco dello chef

Aggiungiamo i **semi di papavero** e la **farina di carrube** e lasciamo caramellare. Quando la frittata sarà ben colorita, serviamola con poco **zucchero a velo** e la **confettura di mirtilli rossi**. Guarniamo con foglioline di **menta** fresca. ■

Non tutti sanno che...

La frittata dell'imperatore!

L'imperatore Francesco Giuseppe aveva ordinato ai suoi cuochi una crêpe. Realizzandola qualcosa andò storto e, per riparare all'errore, l'autore del pasticcio aggiunse zucchero alla preparazione. Quando gli fu servita, l'imperatore ne fu entusiasta e oggi la Kaiserschmarren è un tipico dolce austriaco.

"Al posto della cannella uso la farina di carrube, che ha un sapore simile"

Nella borsa della spesa

SEMI DI PAPAVERO

Molto usati nella pasticceria austriaca, sono piccolissimi (il loro diametro è circa un millimetro) e in commercio li troviamo nella varietà blu, più comune, o bianca, più particolare. La differenza tra i due tipi è minima dal punto di vista organolettico e l'uso di uno rispetto all'altro è legato soprattutto a una questione estetica. I semi di papavero si usano interi (è difficile macinarli) e si tostano leggermente in padella per esaltarne la componente aromatica nocciolata. Sono ottimi sui muffin, con il tonno o su una fetta di pane spalmata di miele.

di Sal De Riso
Artista della pasticceria, con le sue creazioni delizia turisti e concittadini di Minori, in Costiera Amalfitana.

In pratica *Le cose da fare in cucina per ottenere il miglior risultato*

Il pan di Spagna alle noci

Il nostro Sal De Riso ci illustra un modo tutto campano di interpretare una imprescindibile preparazione di base

Puoi usare questa base per preparare la torta Pensiero d'Autunno, a pagina 16

Il Bel Paese è prodigo di delizie della natura. Tra gli esempi che si potrebbero citare, ci sono le noci di Sorrento. Si tratta di una varietà particolarmente adatta in pasticceria, poiché ha un gheriglio poco oleoso e facile da estrarre intero. In commercio se ne trovano due tipi, uno dal guscio un po' appuntito alle estremità, l'altro piuttosto tondeggiante. In entrambi i casi, il guscio è più liscio rispetto alle altre noci e abbastanza fragile. Il nostro Sal De Riso, che da sempre studia come valorizzare gli ingredienti e impreziosire le sue creazioni, ha pensato di introdurre la noce di Sorrento in una comune base per dolci, conferendole un aroma più autunnale. Vediamo insieme come prepara.

Lavoriamo le polveri

Amalgamiamo 100 grammi di **gherigli di noci** polverizzati e 30 grammi di **farina 00**. Setacciamo il mix su un foglio di carta forno. Questa operazione è molto importante, perché la frutta secca è leggermente oleosa e potrebbe dar luogo a grumi.

Un composto delicato

Sbattiamo sei **uova**, versiamole nella planetaria e uniamo 100 grammi di **zucchero**. Montiamo le fruste a filo e azioniamo la macchina per 12 minuti. A mano e con delicatezza, amalgamiamo il mix di polveri, muovendo la spatola dal basso verso l'alto.

Pronto da cuocere

Versiamo il composto in due tortiere da 20 centimetri di diametro, già **imburrate** e **infarinate**. Inforniamo a 180 gradi e cuociamo per 20 minuti. Prima di sformare i pan di Spagna, attendiamo che siano completamente freddi.

CHEF E MAESTRE RISPONDONO...

Problemi con ingredienti, quantità, tempi di cottura e temperatura del forno? I nostri cuochi rispondono a tutti i quesiti, con preziosi consigli per realizzare al meglio le vostre ricette

La posta del cuoco

Problemi in cucina? Curiosità?

Scrivi una e-mail a **chefemaestre@laprovadelcuoco magazine.it**. Nell'oggetto indica il nome dello chef o della maestra di cucina a cui vuoi proporre la domanda. Le migliori saranno pubblicate sul magazine.

RICETTE D'AUTORE

Un primo delicato

Cari cuochi, vi seguo sempre in tv e compro il magazine fin dai primi numeri. Di solito, appunto le ricette che mi piacciono di più, ma capita che a volte mi sfugga qualcosa. Ecco perché vi scrivo. Ricordo che avevo preparato in passato dei ravioli al radicchio con formaggio e noci: avevo trovato la ricetta proprio in queste pagine. Erano buonissimi e vorrei rifarli, ma non ricordo più il procedimento. Chi di voi mi può aiutare?

Antonio, da Monza

Caro Antonio, è vero: questa deliziosa ricetta l'ha preparata il nostro ***Renatone Salvatori*** *qualche tempo fa, in trasmissione. Ci fa piacere che ti sia piaciuta, te la proponiamo nuovamente molto volentieri.*

Ravioloni al radicchio con toma e alle erbe e noci *(vedi foto in basso)*

Ingredienti per 2 persone

Per la sfoglia al radicchio: *2* ***uova*** *• 200 g di* ***farina*** *• ½ cespo di* ***radicchio*** *•* ***Olio extravergine*** *di oliva q.b.* ***Per il ripieno:*** *100 g di* ***formaggio toma piemontese*** *•* ***Maggiorana*** *e* ***timo*** *e q.b. •* ***Gherigli di noce*** *q.b.* ***Per il condimento:*** *½ cespo di* ***radicchio*** *• Una* ***cipollina*** *fresca • 3 cucchiai di* ***gherigli di noce*** *•* ***Olio extravergine*** *di oliva •* ***Sale*** *q.b.*

Impastiamo la ***farina*** *con le* ***uova*** *e il* ***radicchio*** *precedentemente frullato con l'***olio***. Dal panetto ottenuto, ricaviamo delle strisce di pasta utilizzando l'apposita macchinetta. Ritagliamole con un coppapasta tondo e realizziamo dei dischetti.* ***Per la farcia dei ravioloni****, frulliamo le* ***noci****, la* ***toma*** *e le* ***erbe aromatiche****. Farciamo la metà dei dischi e chiudiamoli con la restante metà. Sigilliamo bene i bordi con i rebbi di una forchetta e lessiamo i ravioli in acqua salata per tre-quattro minuti. Soffriggiamo in* ***olio****, per cinque minuti, il* ***radicchio*** *con la* ***cipollina*** *fresca e le* ***noci*** *tritate. Facciamo appassire la verdura e regoliamo di* ***sale****. Scoliamo i ravioli, mantechiamoli nel condimento e serviamoli.*

Mantechiamo con un burro "leggero"

Carissimi cuochi, sono una vera amante dei risotti ma, allo stesso tempo, una persona molto attenta alla linea. Mi chiedevo, quindi, come poter alleggerire questo tipo di preparazione. Posso, per esempio, utilizzare l'olio extravergine nella fase della mantecatura, al posto del burro? Si può ottenere ugualmente un buon risultato secondo voi? Grazie mille.

Lucia, via mail

Ciao cara Lucia, sai che il risotto è il piatto forte di ***Sergio Barzetti****, quindi rispondere a questa tua domanda è davvero facile. Ti sconsiglieremmo di utilizzare l'olio extravergine, ma abbiamo per te un trucco per una mantecatura più leggera, senza rinunciare al burro. Ogni 200 grammi di burro, aggiungi 80 grammi di acqua gassata e monta il tutto finché non raddoppia o triplica di volume. In questo modo, riuscirai a mantecare alla perfezione con una quantità di grassi molto ridotta.*

È qui la festa?

Sagre, fiere, appuntamenti enogastronomici... tutto quanto c'è di buono in giro per l'Italia

I Primi d'Italia – Festival nazionale dei primi piatti

Foligno (PG)

SETTEMBRE 29 OTTOBRE 2

Pasta, riso, zuppe, gnocchi, polenta, ma anche prodotti agroalimentari indispensabili per la creazione di un gustoso primo sono i protagonisti della maratona culinaria che si tiene nel centro storico di Foligno. Al Festival nazionale I Primi d'Italia viene promossa a tutto tondo la cultura del primo piatto in tavola attraverso degustazioni continuative, lezioni di cucina, dimostrazioni di grandi chef e testimonial d'eccezione, produzioni alimentari di qualità. Il tutto allietato da spettacoli e intrattenimento di vario genere. Un itinerario nel Bel Paese alla scoperta di culture, enogastronomia e territori.

www.iprimiditalia.it

Expogusto 2016

Arezzo

SETTEMBRE 30 OTTOBRE 2

Oltre 12mila metri quadri di stand per conoscere, scoprire e approfondire produttori, territori e cibi italiani ed europei al Salone delle eccellenze agroalimentari ed enogastronomiche. Quattrocento aziende partecipanti e un ricco programma di appuntamenti per un vero itinerario del gusto con possibilità di degustazioni guidate e acquisti di prodotti genuini e di tipicità dei territori italiani e non solo. Oltre alla parte espositiva, sono previsti laboratori con la partecipazione di esperti del settore della ristorazione, degustazioni guidate e percorsi sensoriali.

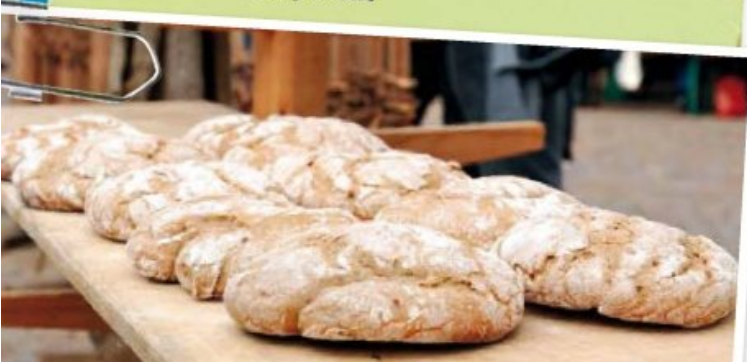
www.expogusto.it

Mercato del Pane e dello Strudel Alto Adige

Bressanone (BZ)

SETTEMBRE 30 OTTOBRE 2

Tre giornate dedicate a uno degli alimenti che vanta in Alto Adige una tradizione lunghissima. Pane di segale croccante, pagnotte prodotte con ingredienti naturali e cereali di provenienza locale saranno i protagonisti dell'iniziativa organizzata in Piazza Duomo. Un'occasione per divertirsi con tutta la famiglia, sperimentando l'esperienza di fare il pane e lasciandosi inebriare dal suo profumo fragrante di quando è appena sfornato. Tante le tipologie presenti al Mercato del Pane e dello Strudel che, per la prima volta, sarà un 'GreenEvent', organizzato e programmato cioè secondo criteri sostenibili.

www.mercatodelpane.it

Festa dello Speck

Funes (BZ)

OTTOBRE 1-2

Santa Maddalena, paesino della Val di Funes, ospita anche quest'anno l'internazionale appuntamento con il re dei salumi altoatesini: lo Speck Alto Adige Igp. Due giorni all'insegna del divertimento immersi nella natura incontaminata, accompagnati da canti, danze folcloristiche e musica tipica. Sarà allestito un mercato di specialità regionali con una vasta proposta gastronomica: il pane tipico dell'Alto Adige, i classici taglieri di speck, i canederli, vellutate di zucca, insalata di cavolo cappuccio e via dicendo.

www.festadellospeck.it

Cosa bolle in Tv

a cura di Anna Maria Attisano

RaiUno ore 12: la FORTUNA è servita!

Si rinnova anche quest'anno l'abbinamento tra La Prova del Cuoco e la Lotteria Italia, con il quale verranno distribuiti ai telespettatori tanti ricchissimi premi

CUCINA Per la settima volta, la trasmissione culinaria più amata della Tv avrà come compagno di viaggio il gioco a premi più antico d'Italia. Così, a partire da lunedì 3 ottobre, in ogni puntata della **Prova del Cuoco** saranno messi in palio ricchi premi attraverso "Tuttifrutti", gioco a cui potranno partecipare solo i possessori dei biglietti della Lotteria che si saranno prenotati al numero 894444 o che avranno inviato un sms al 4770470, e che poi saranno stati sorteggiati. Il venerdì, poi, le vincite saranno più ricche rispetto a quelle dei giorni precedenti. E così, mentre nelle cucine dello studio di Cinecittà i cuochi e i maestri saranno impegnati a preparare i loro appetitosi piatti, **Antonella** giocherà con un concorrente al telefono nella speranza che possa aggiudicarsi uno dei ricchi premi messi in palio. ***(Per informazioni dettagliate sul regolamento, è possibile consultare il sito www.agenziadoganemonopoli.gov.it)***

LE MERAVIGLIE DEL NOSTRO PIANETA

Su Raitre torna Alberto Angela con "Ulisse, il piacere della scoperta": sei nuove puntate per viaggiare nello spazio e nel tempo, nella storia, nell'arte e nella natura

DOCUMENTARIO Il sabato sera alle 21,15 su RaiTre si rinnova l'appuntamento con **Ulisse, il piacere della scoperta**. Con **Alberto Angela** conosceremo il Canada, i suoi meravigliosi parchi naturali, ma anche le sue città moderne e affascinanti. Ritorno al passato, invece, con la puntata dedicata ai confini di Roma, racconto della strenua difesa che l'impero romano ha opposto alle pressioni di barbari. Il luogo simbolo per raccontarlo è Aquileia, in Friuli Venezia Giulia, uno dei siti archeologici di età romana più importanti al mondo. Lo sfarzo del Palazzo Reale di Torino è lo scenario nel quale Alberto Angela ci parlerà della Storia dei metalli dei Re: l'oro, l'argento e il rame. Spazio anche alla scienza, con l'approfondimento sulla crescita dell'essere umano, dalla nascita alla maturità. E poi, un tuffo nel selvaggio West, con banditi, cowboy, sceriffi e indiani raccontati attraverso il cinema e la letteratura.

CHI, DOVE, QUANDO?

Sono al via a Carloforte, nel Sud della Sardegna, le riprese della fiction **Per amore di mia figlia**. La serie in sei puntate con protagonista **Gianni Morandi** verrà trasmessa da Canale 5 a marzo del 2017.

Flavio Insinna tornerà a vestire i panni di attore in **La classe degli asini**, fiction di Raiuno prevista in autunno che vede tra i protagonisti anche Vanessa Incontrada.

Chiamatemi Francesco, il film su Papa Bergoglio diretto da **Daniele Luchetti** uscito nelle sale il 13 dicembre 2015, ha una versione televisiva in due puntate, che vedremo su Canale 5 in autunno.

È sfumato il ritorno in prima serata di **Barbara D'Urso**. Mediaset ha cancellato **Solo per loro**, il reality dedicato alle coppie separate che avrebbe dovuto condurre.

Da ottobre arriva su Sky Atlantic **The Young Pope**, la prima serie diretta dal regista Premio Oscar **Paolo Sorrentino**. La fiction racconta i primi anni del pontificato di un immaginario papa italoamericano, Pio XIII, nato Lenny Belardo, interpretato da **Jude Law**.

Ipse dixit

"Non volevo fare il giornalista. Da bambino ho sofferto per l'assenza di mio padre: faceva il cronista a Palermo e non era mai a casa. Sono cresciuto nella stazione di Cefalù, dove mio nonno era capostazione. Avevo il mito dei treni"

Salvo Sottile (giornalista e conduttore)

Salvatore De Riso, stella mondiale della pasticceria

Il maestro campano è uno dei nomi più celebrati dell'arte bianca nel mondo. Dietro al suo successo c'è tanto sacrificio, ma anche un grande amore per la sua professione

di Anna Maria Attisano

Il suo talento è stato premiato numerose volte con importanti riconoscimenti a livello internazionale, eppure Salvatore De Riso l'amore per il suo lavoro lo coltiva ancora oggi, con tanto sacrificio e studio, per poter continuare a stupire con i suoi capolavori di bontà.

All'inizio del tuo percorso professionale avresti mai pensato di arrivare così in alto?

No, perché vengo da una famiglia molto umile. Quando ho iniziato non avevo neanche i soldi per comprare un forno, tant'è che durante il primo anno di lavoro (1988) chiedevo al fornaio che stava accanto al mio piccolo laboratorio di prestarmi il suo e usavo gli elettrodomestici che aveva a casa mia madre. Ho cominciato a vendere i primi prodotti e investivo ogni guadagno comprando macchinari e attrezzature. Oggi ho un laboratorio superattrezzato di 1.600 mq.

Sono state attribuite 5 stelle alla tua pasticceria di Minori (in provincia di Salerno, ndr). E anche tu hai vinto numerosi premi. Quanta fatica c'è dietro questi riconoscimenti?

Dietro questi riconoscimenti c'è tanta fatica, e soprattutto la grande passione per un mestiere che mi ha procurato numerose soddisfazioni. L'ultima delle quali si è materializzata il 16 maggio, quando mi è stato assegnato il premio "World Pastry Star 2016", Stella Mondiale della Pasticceria, che è il più prestigioso e più importante per la carriera di un pasticcere.

Come nasce la tua passione per la cucina?

A casa si respirava aria di buona cucina, mia madre era un'ottima cuoca, mio padre aveva un piccolo bar. Ho sempre respirato aria di gelati, dolci e aroma di limone. Ho frequentato la scuola alberghiera, ho lavorato nei grandi alberghi della Costiera e a 21 anni, dopo sette anni di cucina, ho aperto il primo piccolo laboratorio.

Hai studiato per fare lo chef: perché hai deciso di dedicarti alla pasticceria?

La passione per i dolci è nata durante la scuola alberghiera: volevo essere il primo, la mattina, a realizzare la linea della pasticceria e mi piaceva molto creare i dessert. Così, finito l'Alberghiero ho abbandonato la cucina e mi sono dedicato completamente ai dolci.

Come avviene la creazione di un dolce?

Prima lo disegno, preparo il grafico, studio la stratificazione e l'abbinamento degli ingredienti. Insieme ai miei collaboratori, preparo il prototipo. Prima di metterlo in produzione, lo promuoviamo nella pasticceria di Minori per verificarne il gradimento.

C'è un dolce tra quelli che hai creato legato a un ricordo particolare?

Ce ne sono tanti: la delizia al limone è quella che mi ha fatto conoscere al grande pubblico, ma anche la torta di ricotta e pere che mi ha fatto vincere premi importanti. Il dolce a cui sono più legato è la torta Anastasia, dedicata alla mia prima figlia, nata il 15 agosto 2001.

Per quali personaggi famosi hai realizzato le tue dolci creazioni?

Per molti personaggi importanti, tra questi il Principe Ranieri di Monaco e Bill Clinton. Per Papa Karol Wojtyla ho realizzato la torta per il Giubileo del 2000. Ma ho anche creato una torta per Papa Joseph Ratzinger in occasione della presentazione di un suo libro. Tra i miei estimatori posso citare anche la First Lady d'America Michelle Obama, che ha festeggiato uno dei suoi compleanni con i dolci che ho preparato per lei.

Sei alla Prova del Cuoco da molti anni, che cosa ha aggiunto alla tua splendida carriera?

Ho avuto la fortuna di partecipare a questa splendida trasmissione e di conoscere Antonella, e questo mi ha dato la possibilità di entrare nelle case degli italiani, far conoscere la mia arte e i prodotti tipici della mia terra. Non smetterò mai di ringraziare la Rai e Antonella per avermi offerto questa importante opportunità.

Cosa diresti a un giovane che vuole imparare questa professione?

Gli direi che è molto importante lo studio per imparare tecnica, abbinamenti, razionalizzazione del lavoro e organizzazione. Poi, di seguire corsi di perfezionamento. Bisogna avere la passione e lo stimolo di confrontarsi con gli altri sul campo, perché questo mestiere si impara in un laboratorio. Io ancora continuo a studiare.

Hai qualche sogno nel cassetto?

Ne ho ancora molti, ma uno l'ho realizzato aprendo a Minori un locale che è pasticceria, gelateria, pizzeria e bistrot: la gente può gustare cose ottime davanti allo splendido scenario offerto dal lungomare di Sorrento. ■

Le ricette di Salvatore De Riso le trovi a pagina 16

Completa lo schema scegliendo la figura mancante tra le cinque proposte. Per farlo correttamente bisogna usare la logica.

IL CUOCIVERBA

Metti alla prova la tua abilità con le parole crociate

- Belli, di gusto / È detta panna
- Liquori digestivi / Sbagliata, scorretta
- Copre molte ville / Spiazzi di fattorie
- Pane di... grano duro / Andati... in poesia
- I piani della torta / Le vocali dell'anno
- Donna colpevole / Blocca il flipper
- La via del proiettile / Locale con stivali
- In mezzo alla cialda / Se punge irrita
- Danno l'aroma dell'apricot brandy
- Vesti di cappuccini
- Si usa per decorare dolci
- Folle, pazza / Diventa cioccolata
- Nello strato e nelle fette
- Serve per far la pappa
- Bui, oscuri / La compagna di Topolino
- Poco più o poco meno
- Quanto Basta / Gli occhi... sporchi
- Criticare aspramente
- Pianta di brughiera / Istituti universitari
- Al quale o alla quale / Gambo di sedano
- Precede il si gira! / Giovanna, attrice
- La vitamina B1 detta anche aneurina
- Il pesce ...pinna blu / Città inglese
- Europei di Bruxelles / Idea fissa, pallino
- Specialità in gelatina / Un'alternativa latina
- Una scritta sul collo... / I confini di Ginevra
- Un assaggio di crema
- Dieci in inglese / Rombi... non lisci
- Spezzatino tipico della cucina ungherese
- Può essere pericoloso suscitarle

CRUCI PUZZLE

Trova e cerchia all'interno dello schema le lettere consecutive che formano le parole sotto elencate, che possono formarsi in tutte le direzioni. Le lettere rimaste scoperte formeranno una parola

BRIE	CRUDO	OCA
BUE	FIORI	PUNTE
CAROTE	GOBBI	RUSTICO
CODA	MISTO	UVA
CON	NERO	ZITE
COZZE	NOCI	ZITI

B	B	U	E	O	I
N	E	R	O	T	B
O	T	S	I	M	B
C	O	Z	Z	E	O
I	R	O	I	F	G
T	A	U	C	T	C
S	C	O	D	A	E
U	C	O	V	O	A
R	P	U	N	T	E

SUDOKU

Riempi le caselle bianche con numeri da 1 a 9, facendo in modo che in ogni riga, colonna e regione siano presenti tutte le cifre senza ripetersi.

			5	2				7
	3		7					
		2				1		
		9	6				5	
			9	1				4
	7							
		5			6		8	1
	2		8				4	
	4					7		5

Soluzioni

Parola nascosta: Bocca

Tutti i giorni insieme a me!

"Cari lettori, vi regalo tante curiosità, informazioni e consigli per la casa, la salute e la bellezza. E per voi, inoltre, le mie ricette preferite"

Settembre

29	G
30	V

Ottobre

1	S
2	D
3	L
4	M
5	M
6	G
7	V
8	S
9	D
10	L
11	M
12	M

Giovedì 29 settembre

Proverbio del giorno "Quando in tavola arriva la minestra, non c'è più sinistra o destra"

Venerdì 30 settembre

Proverbio del giorno "Parla poco, ascolta assai e giammai non fallirai"

Il consiglio (per il giardino) Questo è il periodo dell'anno in cui bisogna continuare ad annaffiare di tanto in tanto, se il clima è tiepido e asciutto. Rincalza la terra alla base delle piante per evitare che l'acqua fredda ristagni, facendole marcire.

Sabato 1 ottobre

Proverbio del giorno "Ottobre gelato, ogni insetto è debellato"

Il consiglio (per il benessere) Occhi riposati e meno gonfi? Immergi in una tazza d'acqua un cucchiaino di fiori di camomilla e porta a bollore. Filtra e, quando l'infuso sarà tiepido, imbevi due dischetti di cotone e appoggiali sugli occhi per 15 minuti.

Domenica 2 ottobre

La ricetta della domenica

Crostata formaggio e arance Stendi 450 g di **pasta frolla** e rivesti una tortiera per crostate. Inforna a 190 gradi per 20 minuti (se si formassero delle bolle, buca la pasta con la punta di un coltello per sgonfiarle). Fai raffreddare. Sbatti con le fruste elettriche 225 g di **formaggio fresco spalmabile**, 160 g di **mascarpone** e 100 g di **zucchero** e versa nel guscio di frolla. Metti in frigorifero per almeno un'ora. Al momento di servire, copri il ripieno con 200 g di **marmellata di arance amare** e 50 g di **mandorle** a lamelle tostate.

Lunedì 3 ottobre

Oggi è il compleanno della nostra amata Prova del Cuoco. La prima puntata è andata in onda nel 2000.

Proverbio del giorno "Se Ottobre è piovarolo, sarà pure fungarolo"

L'ingrediente della settimana Sono gli spinaci! Le varietà sono numerose, ma

ottobre è uno dei mesi più indicati. Sono fonte di vitamina A e C, potassio, magnesio e sali minerali. Si consumano lessati, stufati, gratinati o saltati in padella. Le foglie più tenere sono ottime anche a crudo.

Martedì 4 ottobre

Proverbio del giorno
"Ottobre è quasi matto, ma nessuno gli fa il ritratto"

Il consiglio (per il benessere)
Addio gonfiore! Metti tre-quattro foglie di alloro in una tazza d'acqua bollente, copri e lascia in infusione per circa dieci minuti. Filtra e bevi per favorire la digestione, soprattutto se hai problemi di fermentazione.

Mercoledì 5 ottobre

Proverbio del giorno
"Ottobre piovoso, campo prosperoso"

Il consiglio (per la casa)
Hai finito il detersivo per lavare i vetri? Usa le pagine di vecchi quotidiani: è un metodo antico ma ecologico. Passa una spugna bagnata d'acqua sul vetro, appallottola il foglio e sfregalo sulla superficie finché non sarà pulita.

Giovedì 6 ottobre

Proverbio del giorno
"Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello"

Il consiglio (segreti di bellezza) Mani morbide? Mescola yogurt bianco e succo di limone e massaggiati le mani insistendo su unghie e dita. Fai riposare per 15 minuti prima di sciacquare con acqua tiepida. Risultato assicurato!

Venerdì 7 ottobre

Proverbio del giorno
"Quando ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona"

Il consiglio (per il giardino)
Il tè è un fertilizzante naturale utile per allontanare parassiti e insetti. Puoi disporre foglie di tè nei vasi oppure cospargerle sul terreno. Qualche bustina di tè alla base di un vaso contribuisce, inoltre, a far assorbire meglio l'acqua.

Sabato 8 ottobre

Proverbio del giorno
"Chi lascia la strada vecchia per la nuova sa cosa lascia, ma non sa cosa trova"

Il consiglio (trucchi in cucina) Se l'aceto è diventato così forte da essere inutilizzabile, lasciate immerse nella bottiglia, per tre giorni, due fette di mela. Filtrate e assaggiate: sarà più leggero.

Domenica 9 ottobre

La ricetta della domenica

Petto di pollo alla mediterranea Trita grossolanamente 8 **filetti di acciuga sott'olio**, un cucchiaio di **capperi** dissalati, 12 **olive verdi** denocciolate, 50 g di **pinoli**, un ciuffo di **basilico** e aggiungi **olio extravergine** quanto basta a formare una salsina. Lessa un **petto di pollo** (700 g circa) in acqua salata con una foglia di **alloro** e ½ **cipolla**. Cuoci per 20 minuti. Scolalo e sistemalo in un piatto da portata, su un letto di **rucola** e **pomodorini** conditi con olio e sale. Versa su tutto la salsa preparata e servi.

Lunedì 10 ottobre

Proverbio del giorno
"Chi va al mulino s'infarina"

Il consiglio (trucchi in cucina) Per sbucciare più facilmente le castagne mettetele per mezz'ora in uno scolapasta d'acciaio, su una pentola d'acqua in ebollizione.

Martedì 11 ottobre

Proverbio del giorno
"Con un po' di coraggio si finisce ogni viaggio"

Il consiglio (per il benessere) La tua tiroide funziona poco? Aiutala con integratori di iodio da 2 millilitri e capsule di selenio. Chiedi consiglio all'endocrinologo.

Mercoledì 12 ottobre

Proverbio del giorno
"Errare è umano, perseverare è diabolico"

Il consiglio (per la casa) Per mantenere le maglie di lana bianca quanto più possibile candide, non dovrai far altro che immergerle in una bacinella d'acqua fredda alla quale avrai aggiunto il succo di due limoni.

Gli astri dal 29 settembre al 12 ottobre

Le ricette delle stelle

Scopriamo chi si accomoda a tavola e chi resta a guardare

Ariete (21 marzo - 20 aprile)

Il periodo che apre le porte al mese di ottobre potrebbe essere piuttosto ambiguo per i nati sotto questo segno. Non si parla di cambiamenti molto significativi, ma più che altro di sfide da saper affrontare nel modo giusto. Per avere la giusta carica servono cibi speciali, come **i paccheri cremosi ai quattro formaggi (pag. 58)**.

Toro (21 aprile - 20 maggio)

Dal punto di vista finanziario, questo periodo sarà davvero un successo. Le cose andranno proprio come avevate programmato: affronterete le attività in corso nel modo giusto, per poter cogliere a breve i frutti del vostro lavoro, anche economici. Ci sarà tempo per festeggiare, magari con la **torta cioccolato e arance (pag. 12)**.

Gemelli (21 maggio - 21 giugno)

Se la sfera sentimentale non riserverà particolari novità, le amicizie, quelle vere, vi faranno vivere delle belle esperienze. Ci sarà l'occasione, quindi, per organizzare dei momenti da trascorrere in compagnia degli amici più cari. Vi toccherà cucinare? Allora preparate per antipasto la **mousse di peperoni piccanti e tonno (pag. 43)**.

Cancro (22 giugno - 22 luglio)

Potrebbero verificarsi degli attriti con la persona che vi sta accanto. Fate in modo di risolverli presto e in maniera indolore, altrimenti potrebbero portare, prima o poi, problemi più seri. Per coccolarvi e tirarvi su nei momenti più duri, ci vuole una buona dose di cioccolato: provate il buonissimo **tiramisù cioccolatino (pag. 15)**.

Leone (23 luglio - 23 agosto)

Attenzione alle sviste sul lavoro. Non dimenticate mai che nessuno è perfetto e a tutti può capitare di sbagliare. Occhio anche alle firme in documenti importanti: siete sicuri di aver letto bene tutto? Dedicatevi alla cucina. Ecco per voi un'idea carina: il **plum cake salato di grano duro farcito con le olive (pag. 82)**.

Vergine (24 agosto - 22 settembre)

Tutto ciò che riguarda l'amore andrà finalmente nel verso giusto. Troverete dopo tanto tempo una relazione stabile, che soddisferà le vostre aspettative di sempre. Vi sentirete rigenerati, come nuovi, e davvero felici. Soprattutto in questa fase, ci vuole un po' di dolcezza: ecco i **pasticciotti con ripieno di ricotta e cioccolato (pag. 21)**.

Bilancia (23 settembre - 22 ottobre)

Anche se non si tratterà di problemi seri, vi troverete a fare i conti con dei dilemmi particolari e situazioni controverse che non sarà, però, difficile risolvere. Dovrete avere fiducia in voi stessi e andare avanti senza tentennamenti. Volete preparare un buon piatto? Provate la **grigliata tirolese di würstel e salsicce (pag. 68)**.

Scorpione (23 ottobre - 22 novembre)

La sfera lavorativa potrà apparirvi lontana da un brillante futuro. Ma tutto ciò sarà solo frutto del vostro cattivo umore. Non lasciatevi prendere da questa fase negativa, ma portate avanti le vostre idee con la giusta determinazione. Se volete ricaricarvi a tavola, preparate la **millefoglie ai porcini croccanti e fonduta (pag. 72)**.

Sagittario (23 novembre - 21 dicembre)

Sarà un momento speciale per quel che riguarda la sfera sentimentale. Fate attenzione agli sguardi indiscreti e ai commenti della gente se volete preservare questo rapporto appena nato, ma che regalerà belle emozioni. Volete dilettarvi in cucina? Provate a fare gli **gnocchi di patate con crema di burro e alici (pag. 34)**.

Capricorno (22 dicembre - 20 gennaio)

Il lavoro andrà avanti nel modo consueto. In un modo o nell'altro vi troverete impegnati con le solite attività, anche se speravate di poter cambiare qualcosa. Ciò non deve compromettere la vostra attenzione: tra qualche tempo le cose certamente cambieranno. Per un tocco di dolcezza, **cheesecake ai mirtilli (pag. 38)**.

Acquario (21 gennaio - 19 febbraio)

È il momento più favorevole dell'anno per i nati sotto questo segno. Approfittatene per provare a realizzare quei progetti in cantiere già da tempo. Seppur con qualche ostacolo, tutto andrà per il verso giusto. Se avrete voglia di un po' di brio in più per festeggiare il bel momento, preparate **alette di pollo e patate in salsa brava (pag. 62)**.

Pesci (20 febbraio - 20 marzo)

Sarete tanto impegnati sul lavoro, ma ciò vi porterà qualche gratificazione dal punto di vista economico. Per non stancarvi e avere sempre la giusta concentrazione, dedicatevi alle attività che più vi piacciono, per esempio, delle belle passeggiate in compagnia. Un buon piatto? Provate i **cavatelli ai sapori di Calabria (pag. 54)**.

Medaglioni di Quinoa e Azuki

BIOLOGICO

CON FAGIOLI DI AZUKI

RICCO DI FIBRE

I Medaglioni di Quinoa e fagioli Azuki sono saporiti e teneri, pronti per essere gustati in pochi minuti. Sono ricchi di fibre. La quinoa è una pianta erbacea che si trova sotto forma di chicchi bianchi, rossi o neri. Originaria del Sud America, già utilizzata da Incas e Atzechi, sembra un cereale ma non lo è.
A differenza dei cereali contiene tutti i 9 aminoacidi essenziali per il funzionamento dellíorganismo. Ricca di fibre e di minerali come fosforo, magnesio e ferro, ha un alto contenuto proteico.

La Ricetta

MEDAGLIONI DI QUINOA ALLA VALDOSTANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 Medaglioni di Quinoa
- Tofu (oppure fontina)
- Cipolla
- Sedano
- Salvia
- Rosmarino
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Procedimento

Cuocere i medaglioni in padella con poco olio, la cipolla e il sedano tritati precedentemente soffritti. Aggiungere rosmarino e salvia e lasciare cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Disporre su ogni medaglione delle fettine di formaggio e terminare la cottura a padella coperta; appena il formaggio sarà sciolto, servire. Aggiustare se necessario sale e pepe.

www.natura-nuova.com

facebook.com/naturanuova

Quattro SFUMATURE ~ DI ~ grattugiato.

HELLO FUNctionals

Gratta, sminuzza e raccogli tutto nel contenitore! Ti presentiamo la nostra grattugia a 4 lati, uno dei 17 pratici FUNctionals di WMF.

VIENI A SCOPRIRE I NOSTRI PRODOTTI

LOMBARDIA: Bergamo, Casa Dei Rasoi - Busto Arsizio, Rig House Arredamenti – Como, Verga Selezione - Milano, Casalinghi Wagner; **MARCHE:** Fano, Casa 2000; **PIEMONTE:** Borgosesia, Cosebelle - Carpignano Sesia, Viana Casastile; **PUGLIA:** Castellaneta, Pantera – Molfetta, Design – Trani, Manna Michele; **TOSCANA:** Arezzo, Idea Casa - Viareggio, Lombardi; **TRENTINO:** Bolzano, Mobili Planer - Bolzano, Schoenhuber Franchi - Bressanone, Kerer Bettina - Caldaro sulla Strada del Vino, Bernard Margit - Malles Venosta, Weirather - Naturno, Peter Alber - Rovereto, Venturini Casalinghi - Trento, Franzinelli; **VENETO:** Albignasego, Al Pentolone – Arzignano, Elettrocasa – Dueville, Ercole - Vicenza, Schiavotto – Vigonza, Al Pentolone - Villafranca, Castagna F.lli